



FABRICANDO
FABRICAMUR

Новые Психологические Исследования

1

/2024

Содержание

Contents

От редактора	4
From the editor	4

Теория и методология

Theory and methodology

1. <i>Леонтьев Д.А.</i> От психологии болезни к психологии здоровья: позитивная реориентация	8
1. <i>Leontiev D.A.</i> From illness psychology to health psychology: a positive reorientation	8

Эмпирические исследования

Empirical researches

2. <i>Мамаева-Найлз В.Д., Гришина Н.В.</i> Личность в ситуациях целевой неконгруэнтности: факторы оценивания	30
2. <i>Mamaeva-Niles V.D., Grishina N.V.</i> Personality in the situations of goal incongruity: assessment factors	30
3. <i>Чжоу Ч.</i> Жизненные цели как смыслообразующий фактор жизни представителей русской и китайской культур	57
3. <i>Zhou Z.</i> Life Goals as a Meaning-Giving Factor in the Lives Representatives of Russian and Chinese Cultures	57
4. <i>Аутуляк П.В.</i> Образ будущего у мигрантов с различной мотивацией продолжения миграции	79
4. <i>Lmyulyak P.V.</i> The image of the future among migrants with different motives for continuing to migrate	79

5. Пшонковская П.Р., Марцинковская Т.Д. Феномен «Блуждание ума» и взаимодействие со смартфоном: влияние на контроль внимания и время реакции	99
5. <i>Pshonkovskaya P., Martynkovskaya T.D.</i> Mind Wandering Versus Smartphone Engagement: Implications for Attentional Control and Response Times	99
6. Хузеева Г.Р. Особенности цифровой повседневности и проявления фаббинга у молодежи	127
6. <i>Khuzeeva G.R.</i> Features of digital everyday life and manifestations of phubbing among young people	127
7. Голяева Д.Э., Обухова Т.С., Овсянникова Т.М., Рытикова А.М., Джигоева Ц.Г., Павлова А., Николаева А.Ю. Специфика оценивания фонематического слуха и его особенностей у детей с РАС	143
7. <i>Goliaeva D.E., Obukhova T.S., Ovsyannikova T.M., Rytikova A.M., Dzhigoeva T.G., Pavlova A., Nikolaeva A.Y.</i> The specificity of assessment of phonemic hearing in children with ASD	143

Книжное обозрение Book review

8. Гусельцева М.С. Рецензия на книгу Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021	159
8. <i>Guseltseva M.S.</i> Book review. Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021	159
9. Юрченко Н.И. Обзор статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect»	182
9. <i>Yurchenko N.I.</i> Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect»	182

Приложение

Аннотации докладов на международной конференции
«Психология личности: Культурные практики развития
потенциала человека»

Appendix

Abstracts of reports at the international conference “Personality
Psychology: Cultural Practices for the Development of Human
Potential”

10. *Полева Н.С.*
Новые практики повседневности 191
10. *Poleva N.S.*
New everyday practices 191
11. *Андреева Н.А.*
Индивидуальные и личностные характеристики цифровой
социализации в изменчивом мире 194
11. *Andreeva N.A.*
Individual and personal characteristics of digital socialization
in a changing world 194
12. *Аянян А.Н.*
Цифровая идентичность молодежи – изменение содержание
и статуса (2018–2022 гг.) 198
12. *Ayanyan A.N.*
Digital identity of youth – change in content
and status (2018–2022) 198

От редактора

Дорогие коллеги, представляю первый номер 2024 года.

Открывает его статья Д.А. Леонтьева «От психологии болезни к психологии здоровья: позитивная реориентация», в которой представлен современный междисциплинарный философско-социологический-психологический подход к психологическому здоровью как интегральной характеристике. В авторской концепции внимание фокусируется на позитивных ресурсах личности, которые выполняют буферную функцию по отношению к рискам физических и душевных заболеваний.

В работе В.Д. Мамаевой-Найлз и Н.В. Грипиной «Личность в ситуациях целевой некогруэнтности: факторы оценивания» было проведено исследование взаимодействие личностных и ситуационных параметров при рассогласовании ожиданий и изменившимися возможностями. Полученные результаты, показывающие зависимость оценки от контекста, представляются очень актуальными в ситуации постоянных изменений.

Статья Ч. Чжоу «Жизненные цели как смыслообразующий фактор жизни представителей русской и китайской культур» посвящена важной проблеме влияния культуры на связь между целями и осмысленностью жизни. Полученные результаты показывают отличия в понимании смысла жизни в двух группах. Если россияне связывают осмысленность жизни с целями и возможностями их реализации, то китайские респонденты рассматривают осмысленность как с позиции традиционных ценностей, так и с готовностью к изменениям.

Статья П.В. Лупуляк «Образ будущего у мигрантов с различной мотивацией продолжения миграции» посвящена одной из самых актуальных в настоящее время проблем миграции. Анализ прогноза продолжительности миграции и образа будущего у мигрантов дал возможность автору показать ключевую роль смысла продолжения миграции, раскрыв ее связь с ожидаемыми перспективами и картиной будущего.

В статье П.Р. Пшонковской и Т.Д. Марцинковской «Феномен «Блуждание ума» и взаимодействие со смартфоном: влияние на контроль внимания и время реакции» изучалось вызывающее споры амбивалентное влияние смартфонов на когнитивную активность человека. Была выявлено когнитивные преимущества структурированных перерывов и сложная динамика между «уходом в

свои мысли», вариативностью в использовании смартфона и сетями внимания.

Важная тема использования смартфонов рассматривается и в статье Г.Р. Хузеевой «Особенности цифровой повседневности и проявления фаббинга у молодежи». Проявления фаббинга рассматриваются как одна из форм использования гаджета, как зависимость от смартфона и как форма цифровой повседневности в условиях смешанной реальности, которая становится нормой общения.

В статье Д.Э. Гояевой, Т.С. Обуховой, Т.М. Овсянниковой, А.М. Рытиковой, Ц.Г. Джиеовой, А. Павловой и А.Ю. Николаевой «Специфика оценивания фонематического слуха и его особенностей у детей с РАС» продемонстрирована необходимость в разработке и адаптации специализированных диагностических инструментов. Эти инструменты должны быть чувствительны к специфике речевых и языковых нарушений у лиц с РАС, но в то же время минимально зависеть от их когнитивных способностей.

В обзоре М.С. Гусельцевой на книгу Fatemi, S. «The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness» представлена концепция внутреннего мира человека С.М. Фатеми, которая базируется на углубленном понимании человечности (humanness) и ее внутренней природы (innerness).

В обзоре Н.И. Юрченко статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect» показан анализ автора различий в поведении людей в Интернете и при личном общении. Представлена концепция Дж. Сулера, раскрывающая сложности онлайн-поведения, позволяющая по-новому взглянуть на природу дезингибиции в киберпространстве.

В приложении к этому номеру даются аннотации наиболее интересных выступлений на международной конференции «Психология личности: Культурные практики развития потенциала человека»

Н.С. Полева «Новые практики повседневности»

Н.А. Андреева «Индивидуальные и личностные характеристики цифровой социализации в изменчивом мире»

А.Н. Аянян «Цифровая идентичность молодежи – изменение содержание и статуса (2018–2022 гг.)»

From the editor

Dear colleagues, I am glad to present the first issue of our journal of 2024.

It opens with an article by D.A. Leontiev “From the psychology of illness to the psychology of health: positive reorientation”, which presents a modern interdisciplinary philosophical-sociological-psychological approach to psychological health as an integral characteristic. The author’s concept focuses on the positive resources of the person, which perform a buffer function in relation to the risks of physical and mental illness.

In the work of V.D. Mamaeva-Niles and N.V. Grishina “Personality in situations of target incongruence: assessment factors” conducted a study of the interaction of personal and situational parameters in the event of a mismatch of expectations and changed capabilities. The results obtained, showing the dependence of assessment on the context, seem very relevant in a situation of constant changes.

The article by C. Zhou “Life goals as a meaning-forming factor in the life of representatives of Russian and Chinese cultures” is devoted to the important problem of the influence of culture on the connection between goals and the meaning of life. The results obtained show differences in the understanding of the meaning of life in the two groups. While Russians associate meaningfulness of life with goals and opportunities for their implementation, Chinese respondents view meaningfulness both from the perspective of traditional values and readiness for change.

Article by P.V. Lupulyak “The image of the future among migrants with different motivations for continuing migration” is dedicated to one of the most pressing questions of migration at present. Analysis of the forecast for the duration of migration and the image of the future among migrants enabled the author to show the key role of the meaning of continuing migration, revealing its connection with the expected prospects and picture of the future.

In the article by P.R. Pshonkovskaya and T.D. Martsinkovskaya, “The Mind-wandering Phenomenon and Interaction with a Smartphone: Impact on Attention Control and Reaction Time,” studied the debated problem of ambivalent influence of smartphones on human cognitive activity. It was found out the cognitive benefits of structured breaks as well as the complex dynamics between mindfulness, variability in smartphone use, and attentional networks.

The important topic of using smartphones is also discussed in the article by G.R. Khuzeeva “Features of digital everyday life and manifestations of phubbing among young people.” Manifestations of phubbing are considered as one of the forms of using a gadget, as an addiction to a smartphone and as a form of digital everyday life in mixed reality, which is becoming the norm of communication.

In the article by D.E. Goyaeva, T.S. Obukhova, T.M. Ovsyannikova, A.M. Rytikova, Ts.G. Dzhioeva, A. Pavlova and A.Yu. Nikolaeva “Specificities of assessing phonemic hearing and its features in children with ASD” demonstrated the need for the development and adaptation of specialized diagnostic tools. These instruments should be sensitive to the specific speech and language impairments of individuals with ASD, while at the same time being minimally dependent on their cognitive abilities.

In the review to the book by Fatemi, S. “The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness” M.S. Guseltseva presents the concept of the inner world of a person constructed by S.M. Fatemi. This concept is based on a deep understanding of humanity and its inner nature (innerness).

In the review of the article “The Online Disinhibition Effect” by John Suler N.I. Yurchenko shows the author’s analysis of the differences in people’s behavior on the Internet and in personal communication. The concept of J. Suler is presented, revealing the complexities of online behavior, allowing for a new look at the nature of disinhibiting in cyberspace.

The appendix to this issue contains summaries of the most interesting presentations at the international conference “Personality Psychology: Cultural Practices for the Development of Human Potential”

N.S. Poleva “New practices of everyday life”

N.A. Andreeva “Individual and personal characteristics of digital socialization in a changing world”

A.N. Ayanyan “Digital identity of youth – change in content and status (2018-2022)”

Теория и методология Theory and methodology

DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01

Леонтьев Д.А.

От психологии болезни к психологии здоровья:
позитивная реориентация¹

Leontiev D.A.

From illness psychology to health psychology:
a positive reorientation

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Российская Федерация*

Статья посвящена становлению современных взглядов на психологию здоровья как позитивной характеристики человеческого функционирования. Рассматриваются первые подходы к определению нормы, или здоровья, в контексте психологии и смежных наук, формирование взглядов на социальное конструирование понятий здоровья и болезни в философии (М. Фуко), социологии (Э. Гоффман) и психиатрии (Т. Сас), появление концепции позитивного психического здоровья в гуманистической психологии в 1950-е –1970-е гг. (А. Маслоу, К. Роджерс, М. Яхода, С. Джурада). Особое внимание уделено развитию взглядов на позитивное здоровье в русле позитивной психологии в последние 20–30 лет в работах М. Селигмана, а также Дж. Вэйанта, К. Рифф, К. Киза, К. Питерсона и др. Позитивное здоровье рассматривается через призму позитивных ресурсов личности, которые выполняют буферную (профилактическую) функцию по отношению к рискам физических и душевных заболеваний. Приводятся данные метаанализов, раскрывающие вклад позитивных личностных ресурсов в профилактику заболеваний, поддержку долголетия, укрепление физического и душевного здоровья. Позитивные личностные ресурсы такие, как силы характера, позитивные эмоции и черты, отношение к жизни, прямо влияют на характеристики здоровья, подверженность и сопротивляемость заболеваниям и даже смертность. Психологическое здоровье как

¹ В основе статьи лежит доклад на международной конференции «Психическое здоровье личности. Языки психиатрии и психологии» 19-21.10.2023 г. (Ереван, Армянский гос. пед. ун-т им. Х. Абовяна), краткая версия которого опубликована в материалах конференции.

интегральная характеристика полноценности психологического функционирования индивида определяется через зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, меру способности человека трансцендировать свою биологическую, социальную и смысловую детерминированность, выступая активным и автономным субъектом своей жизни в изменяющемся мире (Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев).

Ключевые слова: здоровье, болезнь, норма, социальное конструирование, гуманистическая психология, позитивная психология, личностные ресурсы, профилактика

Для цитирования: Леонтьев, Д.А. От психологии болезни к психологии здоровья: позитивная реориентация // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 8–29. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01

Введение

Цель данной статьи состоит в методологическом осмыслении постепенно происходившей в течение прошлого века переориентации общей и клинической психологии с преимущественного внимания к болезненным симптомам, отклонениям и нарушениям при понимании здоровья как их отсутствия к современным взглядам, ставящим в центр рассмотрения именно проблему здоровья. Последнее понимание важно не только для клинической, но и для общей психологии и стало на сегодняшний день если не доминирующим, то широко признанным, а психология здоровья сегодня – «одна из наиболее стремительно изменяющихся областей психологии» (Тхостов, 2019, с. 8).

Тем не менее, в истории подходов к этой проблеме как в психологии, так и в медицине, долгое время абсолютно доминировала установка, которую А.И. Сосланд (1999) назвал «патогRAFический дискурс»: всё рассматривается под углом зрения патологии, нет здоровых людей, есть лишь недодиагностированные. Проблема здоровья долгое время не ставилась вообще. Дж. Мэддакс не без оснований констатирует, что и в нашем столетии «клиническая психология пропитана не только аналогией болезни, но и идеологией болезни» (Maddux, 2008, p. 56), хотя и та, и другая «изжили свою полезность для клинической психологии» (Ibid, p. 60). Аналогия болезни проявляется прежде всего в языке, который клиническая психология заимствует из медицины, с такими ключевыми понятиями, как симптом, нарушение, патология, болезнь, диагноз, ко-морбидность, лечение, доктор, пациент, клиника, клинический и др. «Идеология болезни идет дальше и говорит нам, на какие аспекты поведения человека нам следует обратить внимание.

Конкретно, она диктует, что фокусом нашего внимания должно быть нарушение, дисфункция и заболевание, а не здоровье.... Она подчеркивает аномалию по сравнению с нормой, плохое приспособление по сравнению с хорошим и болезнь по сравнению со здоровьем. Она заостряет дихотомии нормального и аномального поведения, клинических и неклинических проблем и клинических и неклинических популяций (Ibid, p. 56–57).

В психологии наиболее выразительным носителем этой установки был З. Фрейд (Freud, 1916): разработанный им психоанализ, как известно, концентрировался на симптомах, на жалобах, на нарушениях. Задача, которая ставилась психоанализом, заключалась в том, чтобы эти симптомы устранить, избавив пациента от болезненных переживаний и диагнозов. Это избавление долгое время считалось само собой разумеющейся главной задачей клинической психологии; вопросы же о психологических механизмах, приводящих к тем или иным нарушениям и отклонениям, ставились и решались по-разному. Скажем, если Фрейд анализировал симптомы с точки зрения вопроса, почему и откуда взялся симптом, что его вызвало, то А. Адлер, дискутируя с ним, говорил, что по отношению к симптомам надо задавать вопрос не «почему», а «зачем», чему он служит, какую функцию он выполняет – любой симптом для чего-то нужен (Adler, 1978).

При этом не ставился вопрос о том, отклонение от чего мы изучаем. Норма оказывалась вне поля зрения психологов. Принимались универсальные критерии статистической нормы или успешной адаптации к требованиям социума. В 1941 году А. Маслоу выпустил в соавторстве с Б. Миттельманом учебник по аномальной личности (Maslow, Mittelmann, 1941) – первый учебник, где была глава о нормальной, здоровой личности. До этого такой вопрос даже не ставился. Вариант этой главы был позднее включен Маслоу в его первую концептуальную монографию «Мотивация и личность» (Maslow, 1970). В ней Маслоу впервые дал анализ того, что такое норма в психологии, и выделил ряд различных пониманий нормы, в частности:

- статистический подход к норме: норма – это то, что более или менее соответствует средней части распределения;
- социальная норма: то, что соответствует правилам, задаваемым обществом;
- функциональная норма: отсутствие диагноза, отсутствие патологии, нарушений органов и систем, которые должны нормально функционировать.

Маслоу впервые ввел и идею о том, что наиболее ценный для психологов подход к тому, что такое норма и здоровье, не сводится к описанным пониманиям. Речь идёт об уровне функционирования, отличающемся от среднего в лучшую сторону, выходящем за рамки просто требований социальной адаптации и сохранности органов. Такой уровень функционирования характерен для меньшей части популяции. Это идеал, к чему надо стремиться, и есть шанс в перспективе приблизиться.

Социальное конструирование здоровья и болезни и «гуманистическая революция»

Постепенно взгляды, сконцентрировавшиеся вокруг идеи болезни, начали подвергаться сомнению и пересмотру. Стали появляться попытки содержательно определить здоровье в психологии. Этому во многом способствовали синхронно выдвинутые в 1960 гг. в рамках ряда научных дисциплин представления о том, что норма, или здоровье, — строго говоря, не медицинские понятия, а социальные конструкторы. Общество делит людей на здоровых и больных на основании того, насколько нормально они себя ведут в этом обществе, насколько их поведение соответствует сложившимся социальным нормам.

К этой идее независимо друг от друга пришли на разном материале представители нескольких научных дисциплин.

К этому выводу пришёл философ Мишель Фуко, анализируя историю представлений о здоровье и болезни пациентов клинических учреждений в Европе, предназначавшихся для изоляции душевно больных людей от общества (Foucault, 1963; 1972). К тому же выводу пришёл выдающийся социолог Эрвин Гоффман, который в своих книгах, посвященных социологической и социально-психологической структуре учреждений для душевнобольных, тюремных заведений и ряда других выделенных из нормального социального функционирования учреждений в современных ему Соединённых Штатах, анализировал уже социологическую специфику механизмов взаимодействия, механизмы навешивания ярлыков, в том числе, клинических диагнозов (Goffman, 1961). Третьим автором был психиатр Томас Сас, который выпустил книгу с характерным названием «Миф душевной болезни» (Szasz, 1961), ставшую манифестом так называемого движения «антипсихиатрии». Предмет его анализа — ранние работы Фрейда, его концепция болезни, лечения, здоровья. Сас даёт подробный анализ того, как соотносились идеи Фрейда с общественным духом, идеологией и нравами его времени, и тоже четко

показывает, что реальные критерии того, что есть норма, что есть болезнь, что есть излечение, что есть отклонение, что есть здоровье, оказываются не медицинскими, не клиническими, а социальными.

Дж. Мэдакс в уже цитировавшейся статье дает развернутый анализ механизмов социального конструирования психических заболеваний в противоположность эссенциалистской парадигме, присущей «идеологии болезни». С позиций методологии социального конструкционизма, все категории нарушений, даже категории физических нарушений, достаточно изученные в науке, являются результатом конструирования людьми смысловых систем для понимания своего мира (Дж. Раскин и А. Левандовский; цит. по Maddux, 2008, p. 61). Многие понятия являются примерами не столько научных открытий, сколько договоренностей между исследователями. Таким образом, как он показывает, многие повседневные затруднения превращаются в диагностические ярлыки, фиксируемые в DSM, а именно его Мэдакс считает наиболее ярким и мощным воплощением идеологии болезни (Ibid, p. 64). Резюме, которым он заключает этот анализ, звучит так: «Перспектива социального конструкционизма не является «антинаукой». Признание, что концепции психологического здоровья и патологии социально конструируются, а не выводятся научным методом, не означает признание того, что психологический дистресс и страдания людей не являются реальными, или что паттерны мышления, чувствования и поведения, которые общество решает назвать «патологическими», не могут изучаться объективно и научно. Это, однако, означает признание того, что наука уже не может определить «истинные» или «правильные» концепции психологического здоровья и патологии, как она не может определить «истинные» или «правильные» концепции других социальных конструкторов таких, как красота, справедливость, раса или социальный класс. Мы, тем не менее, можем использовать научные методы для изучения психологических феноменов, которые наша культура называет здоровыми или патологическими, чтобы понять порождение паттернов мышления, чувствования и поведения, которые культура считает психопатологическими, а также разработать и проверить способы их изменения» (Ibid, p. 65).

Другая линия трансформации представлений о здоровье и болезни в 1950–60-е гг. была связана с развитием гуманистического движения, в рамках которого в частности было сформулировано представление о позитивном психическом здоровье и представление о человеческом потенциале. На основе этой концепции сложились

идеи о том, что здоровый и нормальный человек — это человек самоактуализирующийся (Maslow, 1970), или полноценно функционирующий (Rogers, 1961; Rogers, Freiberg, 1994). Наиболее общей и до сих пор много цитируемой моделью, на которую часто опираются, была модель Мэри Яходы, обосновавшую само понятие позитивного психического здоровья и перечислившую длинный список его условий (Jahoda, 1958). В 1974 г. вышла книга С. Джурарда «Здоровая личность» (Jourard, 1974), обобщающая гуманистические представления. Все эти чисто теоретические представления не опирались на конкретные исследования, но ознаменовали важный сдвиг акцентов. Переходя от идеи о том, что здоровье определяется через отсутствие болезней, к идее о том, что болезнь определяется через нарушенное здоровье, мы сначала должны дать определение самому здоровью, задать его критерии, а потом уже двигаться в сторону понимания конкретных механизмов отклонения от него.

Позитивная психология и позитивное здоровье

Решающий и очень существенный в методическом отношении шаг был сделан уже в новом столетии параллельно с оформлением и ростом популярности движения позитивной психологии, которое получило сейчас широкую известность (см. Леонтьев, 2012). В последние годы оно переживает бум, сопоставимый только с бумом когнитивной и гуманистической психологии в 1960-е гг. Сейчас позитивная психология представляет собой одну из ведущих тенденций в мировой психологии. Позитивная психология, как и гуманистическая в свое время, также ориентируется на лучшие и сильные стороны в человеке. Однако, в отличие от гуманистической психологии, которая критиковала господствующую традиционную научную методологию и пыталась разработать альтернативную методологию, позитивная психология исходит из того, что научно-позитивистская методология хороша, от неё не надо отказываться, пытаясь придумывать что-то новое, а надо использовать все её возможности для того, чтобы на строго научной основе ставить новые исследовательские задачи. Речь шла не столько о новом подходе, сколько об изменении повестки дня. Предполагалось устранить перекося в сторону негативных, тёмных сторон человеческого существования, дополнив исследовательскую повестку изучением позитивных аспектов жизни — позитивных эмоций, сил характера и социальных институтов.

Лозунг позитивной психологии выдвинул впервые в конце 1990-х гг. Мартин Селигман. Селигман показал, что клиническая

психология за период, прошедший после Второй Мировой Войны, научилась успешно справляться с довольно большими и серьёзными психологическими и психиатрическими нарушениями. Однако оказывается, что избавить человека от симптомов недостаточно для того, чтобы сделать его счастливым и, более того, недостаточно даже, чтобы сделать его здоровым, писал он в программных статьях этого периода, поднимая проблемы позитивной профилактики и позитивной клинической психологии (Seligman, 2002; 2003; 2008). А в другой работе он ссылается на свой старый психотерапевтический опыт: «Однажды я проделал очень хорошую работу и помог моей пациентке избавиться от большей части ее печали, гнева и тревоги. Я думал, что дело сделано и передо мной будет сидеть счастливая пациентка. Увидел ли я ее счастливой? Нет.... Передо мной сидела пустая пациентка» (Seligman, 2011, p.187).

Селигман констатировал, что мы много знаем о механизмах устранения нарушений, вправления вывихов и решения проблем, но не о хорошей жизни. Образно говоря, мы знаем, как из точки -6 прийти в точку -1 или даже 0 , но мы не знаем, как из точки 0 или $+1$ прийти в точку $+4$. В позитивной зоне человеческого функционирования работают другие закономерности, отличающиеся от тех закономерностей, которые работают в негативной зоне. Более того, практически никто этим не занимается. Даже поверхностный анализ статистики ключевых слов в журнальных публикациях показывает, что статей, посвящённых страху, тревоге, горю, другим отрицательным психологическим состояниям, на два порядка больше, чем статей, посвящённых радости, оптимизму, благополучию и другим позитивным аспектам существования.

Селигман призывал восстановить нарушенный баланс. Конечно, дисбаланс объясним, потому что прежде всего надо было, действительно, решать проблемы облегчения человеческих страданий. Была создана большая сеть Национального Института психического здоровья в США, которую, как говорили многие, правильно было бы называть Национальным институтом психической болезни, потому что, как указывает, в частности, Селигман, примерно 95% бюджета этой большой сети институтов направляется на исследование болезни, а не здоровья. Это исторически понятно.

Но сейчас настала пора заняться всерьёз и другим аспектом этого, который никак не выводится из имеющихся клинических исследований, а именно собственно проблемами здоровья. Модель, которую предложил Селигман, – это модель буфера. В самом

общем виде идея заключается в том, что укрепление личности, развитие того, что обозначается в позитивной психологии как «силы характера и добродетели», выполняет профилактическую роль. Исследования показывают, что позитивные характеристики личности такие, как удовлетворённость жизнью, оптимизм, силы характера и другие, оказывают прямое и существенное причинное влияние на заболеваемость определёнными болезнями, продолжительность жизни и так далее (см. напр. Diener, Chan, 2011). В последнее время используется и даже психометрически измеряется такая характеристика, как психологический иммунитет.

В концептуальной статье с кратким названием «Позитивное здоровье» Селигман определяет позитивное здоровье как поддающееся определению и измерению состояние, не сводящееся просто к отсутствию заболевания (Seligman, 2008, p.3). Это состояние опирается на три группы ресурсов. 1. Субъективные ресурсы, к которым относятся оптимизм, надежда, хорошее самочувствие, жизненная энергия, витальность и удовлетворённость жизнью. 2. Биологические ресурсы, выражающие положительную часть распределения физиологических функций и их анатомических предпосылок: индекс массы тела, артериальное давление, температура, пульс, состав крови и мочи, липидный профиль, уровень сахара в крови и электролиты. 3. Функциональные ресурсы, к которым относятся хороший, счастливый брак, способность в 70-летнем возрасте подняться на третий этаж без одышки, хорошие дружеские связи, удовлетворяющий досуг и, естественно, удовлетворение в работе, в профессиональной сфере (Ibid., p.8). Совокупность трех групп ресурсов характеризует позитивное здоровье, которое помогает людям справляться с разными заболеваниями.

Помимо Селигмана, большой вклад в построение концепции позитивного здоровья в последние три десятилетия внесли и другие авторы этого направления. Психиатр Джордж Вэйант систематизировал разные подходы к проблеме здоровья (Vaillant, 2003) и значительно продвинулся в изучении предпосылок долгой и счастливой старости. Психолог Кэрол Рифф построила и апробировала модель психологического благополучия, отталкивающуюся от характеристик позитивного психического здоровья М. Яходы. Эта модель описывает шесть групп позитивных личностных ресурсов, оказывающих буферное влияние на развитие тех или иных физических и душевных заболеваний (Ryff, 1989; см. Леонтьев, 2011); Рифф также разработала популярную методику их диагностики, неоднократно адаптированную на русском языке.

Последователь Рифф психолог Кори Киз ввёл в обиход понятие, которое стало сейчас в позитивном движении одним из ключевых, особенно в свете проблемы здоровья, – понятие расцветания (*flourishing*), не сводящегося полностью к здоровью в строгом понимании, но выражающее некоторый эталон телесно и душевно позитивной личности (Keyes, 2003). Расцветание включает в себя положительные эмоции по отношению к жизни, хорошее психологическое и социальное функционирование, эмоциональное здоровье. Противоположность расцветанию Киз обозначает как увядание, считая его промежуточным состоянием между душевным здоровьем и душевной болезнью, более распространенным, чем депрессия. Увядание соответствует таким описаниям пациентов, как «внутренняя пустота», а также тому, что у некоторых античных и раннехристианских философов описывалось термином «уныние», которое характеризуется как восьмой смертный грех. Это состояние тихого отчаяния, приводящее к отсутствию смысла, отсутствию чего-либо позитивного в мире, выраженного отчуждения.

Наконец, ещё одно понятие, которое вводится и обсуждается в этом контексте, – это трудно переводимое понятие *wellness*, введенное Крисом Питерсоном, одним из лидеров позитивного движения в выпущенном им большом учебнике позитивной психологии (Peterson, 2006). *Wellness* – это больше, чем адаптация, это состояние широко понимаемого здоровья выше среднего уровня, включающее в себя физическое, душевное и социальное благополучие. По Питерсону, оно не просто вытекает из каких-либо временных предпосылок или отдельных событий, а является следствием здорового стиля жизни.

Позитивные личностные ресурсы как предикторы здоровья

На сегодняшний день накопилось уже большое количество убедительных эмпирических данных о том, что определённые позитивные личностные ресурсы, такие, как силы характера, позитивные черты, ценности и отношение к жизни прямо влияют на характеристики физического здоровья, подверженность и сопротивляемость заболеваниям и даже смертность. Полный их обзор потребовал бы целой книги, поэтому ограничусь выборочными иллюстрациями, приведенными в нескольких тематических метаанализах (Lyubomirsky et al., 2005; Pressman, Kohen, 2005; Diener, Chan, 2011), а также в упомянутой книге М. Селигмана (Seligman, 2011).

Метаанализ С. Любомирски, Л. Кинг и Э. Динера. Одной из первых попыток систематизировать данные о пользе позитивных

личностных ресурсов для разных областей жизни, в том числе для здоровья, содержится в метаанализе С. Любомирски, Л. Кинг и Э. Динера (Luybomirski et al., 2005). Независимыми переменными в нем выступали показатели позитивных эмоций разного рода (в том числе счастье, субъективное благополучие, оптимизм и др.), а зависимыми — показатели успешности в разных областях жизни, включая состояние физического и душевного здоровья. Этот метаанализ приводил к довольно оптимистичным выводам. «Счастливые индивиды обнаруживают лучшие характеристики душевного здоровья, чем менее счастливые их сотоварищи» (Ibid, p. 824). Показано, в частности, что диспозициональный оптимизм связан с более высокими уровнями и характеристиками душевного здоровья. Счастливые люди реже имеют в анамнезе наркоманию и токсикоманию, а более низкий уровень положительных эмоций прямо связан со склонностью к правонарушениям у подростков (Ibid). В целом, срезовые исследования показывают, что счастье положительным образом связано с индикаторами душевного и физического здоровья и эти связи довольно сильные (Ibid, p. 825). Самооценка здоровья в целом более высокая у более счастливых респондентов. Они также отмечают более высокий уровень социального и физического функционирования и более низкий уровень боли (Ibid, p. 828–829). Не удивительно, что с субъективными отчетами о здоровье коррелирует высокий уровень положительных эмоций, и низкий уровень отрицательных эмоций, и меньшее количество соматических симптомов (Ibid, p. 829). Хронически счастливые люди, как правило, более энергичны и больше вовлечены в разные социальные, досуговые, профессиональные и физические формы активности, и они при этом с меньшей вероятностью отличаются вредными, нездоровыми формами поведения, в т.ч. курением, неразборчивым питанием, пристрастием к алкоголю и наркотикам и неразборчивостью в сексе — все это у счастливых людей находится на более низком уровне (Ibid).

Лонгитюдных данных по интересующей нас теме меньше, чем срезовых, как и во всех других областях, но они также вполне убедительны. Так, люди с высоким уровнем субъективного благополучия с меньшей вероятностью обнаруживают депрессивные симптомы вследствие безработицы, даже длительного ее периода. В лонгитюдном исследовании близнецовых пар в Финляндии выяснилось, что удовлетворенность жизнью связана с более низким уровнем инвалидности, то есть, нарушений трудоспособности по психиатрическим и иным причинам через отрезок времени от 1 до

12 лет после тестирования. На той же выборке удовлетворенность жизнью обнаружила значимую связь с более низким уровнем суицидов через 20 лет, даже после статистического контроля таких факторов риска, как наркомания, курение и физическая активность (Ibid, p. 833). В ряде лонгитюдных исследований было установлено, что более счастливые люди имеют меньше шансов умереть от некоторых причин. Так, степень удовлетворенности жизнью позволяет предсказать непреднамеренные и преднамеренные ранения с летальным исходом на отрезке в 19 лет (Ibid). Упоминается 5–6 исследований, в которых обнаружилось, что люди с позитивными эмоциональными чертами имеют большую продолжительность жизни после тяжелых заболеваний с неоднозначным исходом, например, онкологических или травм позвоночника (Ibid).

Часто ссылаются на оригинальное по дизайну большое лонгитюдное исследование монахинь римско-католической церкви. В качестве основной независимой переменной был взят уровень положительных эмоций, выражающихся в их автобиографиях, написанных ими в возрасте в среднем 22 года и сохранившихся в архивах. Более высокий уровень выраженности положительных эмоций в возрасте 22 года был связан с более высокой (в 2,5 раза) вероятностью дожить до 80–90-летнего возраста, когда часть из них застало это исследование (Ibid).

Еще одно также часто цитируемое исследование было опубликовано в 2000 году. Выборкой служили более 2000 американцев мексиканского происхождения из юго-западных штатов в возрасте старше 65 лет. Им дали батарею демографических анкет и психологических тестов и затем прослеживали их на протяжении двух лет. После статистического контроля факторов возраста, дохода, образования, веса, курения, потребления алкоголя и хронических болезней, исследователи обнаружили, что у счастливых людей вероятность за это время умереть либо стать инвалидом была в два раза ниже (Ibid).

Метаанализ С. Прессман и Ш. Коэна был опубликован в том же году и в том же журнале, что и цитированный выше метаанализ С. Любомирски, А. Кинг и Э. Динера, однако он носит более сфокусированный и углубленный характер и выводы, к которым он приводит, являются более критическими (Pressman, Cohen, 2005). Если Любомирски, Кинг и Динер обращали внимание на влияние позитивных состояний на самые разные аспекты жизни, то Прессман и Коэн сосредоточились только на проблеме здоровья, вынеся в заглавие

своей статьи вопрос «Влияют ли позитивные эмоции на здоровье?» и обратившись не только к данным, но и к объяснительным моделям такого влияния.

В качестве зависимых переменных в этом метаанализе рассматривались такие переменные, как заболеваемость, смертность и выживание после болезни, а также тяжесть и протекание заболевания. Учитывались также характеристики функционирования сердечно-сосудистой, эндокринной и иммунной систем, предположительно служащих медиаторами влияния эмоций на здоровье.

В отношении смертности наиболее устойчивые данные в пользу наличия искомой связи были получены на выборках пожилых людей, живших в домашних условиях. Авторы обзора оговариваются, что, возможно, состояние здоровья респондентов измеряется недостаточно четко и не только выступает здесь как зависимая переменная, но и прямо влияет на уровень положительных эмоций у них, таким образом выступая как общий причинный фактор, вносящий вклад в дисперсию и независимой, и зависимой переменной. Два исследования на выборках резидентов домов престарелых обнаружили парадоксальную прямую связь между положительными эмоциями и смертностью. Это объясняется, во-первых, тем, что их здоровье отличается от здоровья пожилых людей, живущих в домашних условиях, во-вторых, есть основания полагать, что сильные положительные эмоции несут для них повышенный риск, и наоборот, стресс переезда в дом престарелых лучше переносят люди со склонностью к агрессии и конфронтации. На выборках людей, не достигших пожилого возраста, данные неоднозначны (Pressman, Cohen, 2005, p. 930–931).

Более однозначную картину дают исследования влияния положительных эмоций на заболеваемость. Так, более низкий уровень положительных эмоций предсказывал больший риск инсульта в последующие 6 лет, особенно у мужчин, после статистического контроля возраста, дохода, образования, семейного положения, индекса массы тела, систолического давления, курения и сердечно-сосудистых заболеваний или диабета в анамнезе. Интересно, что уровень отрицательных эмоций не обнаружил значимого эффекта. Влияние положительных эмоций проявилось также в исследованиях на материале повторных госпитализаций с коронарными проблемами, несчастных случаев и насморка (Ibid, pp. 931–933). Последнее стало объектом изобретательного эксперимента Ш. Коэна. Было давно известно, что удовлетворенность жизнью, оптимизм и другие позитивные личностные ресурсы обратно связаны с количеством пропущен-

ных рабочих дней в течение года (Lyubomirski et al., 2005). Одним из возможных объяснений могло быть то, что пессимисты чаще ходят к врачу, чаще жалуются, поэтому, возможно, у них не больше симптомов, а больше жалоб, чем у оптимистов, при том же состоянии здоровья. Чтобы исключить этот фактор, Ш. Коэн, измеряя базовый уровень положительных и отрицательных эмоций у 334 добровольцев на протяжении трех недель, в специальном экспериментальном режиме организовывал контакт испытуемых с одним из двух обычных вирусов, вызывающих простуду. Действительно, из числа людей с большим объемом позитивных эмоций меньший процент заражались, болезнь протекала у них быстрее и проходила легче (Pressman, Cohen, 2005, p. 932; см. также Seligman, 2011, p. 195–197).

Исследования, фокусирующиеся на выживании при тяжелых, иногда летальных заболеваниях, также показывают неоднозначные результаты. Выраженные положительные эмоции играют скорее отрицательную роль на продвинутых стадиях заболевания с высоким уровнем смертности в краткосрочной перспективе таких, как меланома. Объяснения связаны с невнимательностью избыточно оптимистичных пациентов к своим симптомам и к соблюдению врачебных предписаний. Кроме того, когда болезнь уже захватила весь организм, влияние эмоций на ее течение вряд ли может быть очень большим (Pressman, Cohen, 2005, p. 935). Анализ исследований с измерением маркеров тяжести заболевания и физического функционирования также не позволяет прийти к однозначным выводам (Ibid, p. 938). Там же, где в качестве зависимой переменной использовались разные формы самоотчета о своем состоянии, была выявлена регулярная связь между большим уровнем положительных эмоций, с одной стороны, и меньшим числом симптомов и болевых ощущений и лучшим самочувствием, с другой. Авторы, однако, предполагают, что, возможно, эмоции больше влияют у респондентов на восприятие ими своего телесного функционирования, чем на физиологические процессы в организме (Ibid, p. 939). Обращаясь к физиологическим системам, связанным с состоянием здоровья, Прессман и Коэн констатируют, что искусственно вызванная в лабораторных условиях индукция положительных эмоций приводит к выраженным изменениям иммунных реакций, хотя их влияние на состояние здоровья не вполне ясно; еще менее однозначны влияния эмоций на различные гормональные системы (Ibid, p. 957).

Рассматривая причинные объяснения описанных связей, Прессман и Коэн стремятся свести в комплексные модели такие разные факторы,

как практики здорового поведения, активация центральной нервной системы, активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, эндогенные опиоиды, иммунная функция и социальные контакты (Ibid, p. 957–959); объем и задачи данной статьи не позволяют остановиться на этом подробнее

Общий вывод авторов по итогам анализа достаточно сдержан. Прессман и Коэн отмечают, что имеющаяся литература не позволяет дать однозначный ответ на вопрос о пользе позитивных эмоций для здоровья, однако побуждает к дальнейшему анализу и позволяет поставить вопрос более дифференцированно. В частности, польза диспозиционного положительного аффекта видна сравнительно однозначно при анализе его влияния на заболеваемость, симптомы и боль. Менее однозначна картина со смертностью пожилых людей в домашних условиях; исследований на этих выборках недостаточно. С другими зависимыми переменными картина еще более неоднозначная, как и с влиянием положительных эмоций как текущего состояния. Они определенно влияют только на самоотчеты о своем самочувствии. Существенное повышение положительных эмоций может вести и к негативным последствиям, выступая триггером состояний с высокой активацией, стимулирующих развитие нежелательных болезненных процессов при некоторых хронических заболеваниях таких, как сердечно-сосудистые заболевания или астма (Ibid, p. 960–963).

М. Селигман о важности оптимизма. М. Селигман в своей книге «Путь к процветанию» (Seligman, 2011) приводит ряд данных о положительном влиянии позитивных личностных ресурсов на здоровье. Наибольшее внимание он уделяет естественно, оптимизму, в исследования которого он в свое время внес неоценимый вклад.

Оптимизм даёт позитивный прогноз на продолжительность жизни при раке и сердечно-сосудистых заболеваниях (Seligman, 2011, p. 190–204). Селигман пишет, что возможно несколько объяснений этого эффекта. Одно из них состоит в том, что оптимисты более активны, они верят, что от их действий что-то зависит, поэтому они делают то, что нужно делать, выполняют предписания, более внимательно относятся к указаниям врачей. Селигман ссылается на старые исследования Вэйанта, из которых следует, что оптимисты более внимательно реагируют на предостережения и опасности, чем пессимисты. Когда в 1964 г. был опубликован и широко обнародован в СМИ отчет Генерального хирурга об ухудшении здоровья в США в связи с курением, бросали курить прежде всего оптимисты, а не пессимисты, потому что оптимисты, по-видимому, просто больше

в состоянии заботиться сами о себе. Они предпринимают какие-то действия и верят, что они дадут результат. А пессимисты не верят, что их действия дадут результат. Оптимисты также более осторожны по отношению к возможному избеганию плохих событий. Пессимисты более пассивны. Скажем, когда объявляют предостережение по поводу приближающегося торнадо, оптимисты с большей вероятностью укрываются в убежищах, а пессимисты склонны к фатализму, ссылаке на волю Божью, поэтому они оказываются в большей мере жертвами. Второе объяснение – социальная поддержка. У оптимистов больше друзей, больше жизнелюбия, больше социальной поддержки. Это факторы, которые прямо влияют на способность противостоять любым заболеваниям, от насморка до рака, и успешно справляться с ними. Третье возможное объяснение, почему оптимисты устойчивее к заболеваниям, касается биологических механизмов. Возможно, люди, склонные к оптимизму и, соответственно, более устойчивые по отношению к сердечно-сосудистым и другим заболеваниям, имеют общие характеристики иммунной системы, реакций на повторяющийся стресс, другие общие генетические предпосылки (Ibid, p. 205–206).

Субъективное благополучие и продолжительность жизни.

Более конкретный метаанализ Э. Динера и М. Чан (Diener, Chan, 2011) был посвящен анализу влияния субъективного благополучия, измерявшегося разными способами, на общее здоровье и продолжительность жизни. Авторы приходят к выводу о наличии причинной связи между ними. «Свидетельства в пользу влияния субъективного благополучия на здоровье и смертность от всех причин ясны и убедительны, хотя сохраняется немало неопределенности в том, как различные типы субъективного благополучия влияют на конкретные заболевания. Размер эффекта влияния субъективного благополучия на здоровье не тривиален; он велик, если рассматривать его в контексте общества в целом. Если высокое субъективное благополучие прибавляет от 4 до 10 лет жизни по сравнению с низким субъективным благополучием, то этот результат заслуживает внимания на национальном уровне» (Diener, Chan, 2011, p. 32).

Надо сказать, что влияние характеристик личности на субъективные и объективные параметры здоровья не сводится к проблемному полю позитивной психологии. Так, например, аналогичные данные существуют по отношению к влиянию на смертность от всех причин «большой пятерки» личностных черт, четыре из которых (за исключением открытости опыту) дают значимые корреляции

с размером эффекта от 0,04 до 0,09). Нейротизм и враждебность (противоположность доброжелательности) коррелируют со смертностью положительно, а экстраверсия и добросовестность – отрицательно (Ferguson, 2013, p. S39).

Заключение

Ограниченный объем не позволяет подробнее раскрыть упомянутые концепции и более систематично представить обосновывающие их эмпирические данные. Обобщая сказанное, можно констатировать, что в последние 20–30 лет все больше укоренялось и подкреплялось эмпирическими свидетельствами убеждение в том, что здоровье является не только и не столько следствием избавления от разного рода проявлений болезни как на физическом, так и на психическом уровне. «Пора отказаться от идеологии болезни и заменить ее подходом позитивной психологии, который коренится в акценте, который позитивная психология делает на здоровье, счастье и силы человека. Позитивная клиническая психология отвергает идеологию болезни как наиболее точный или эффективный подход к пониманию психологически проблемных аспектов человеческой жизни. Тем самым позитивная клиническая психология отрицает ту предпосылку «идеологии болезни», что нормальные жизненные проблемы представляют собой симптомы «психопатологий» – то есть, психологических заболеваний» (Maddux, 2008, p. 60). В наименьшей степени здоровье является психологической структурой, причинным фактором, который влияет на нашу вероятность заболеть теми или иными заболеваниями, влияет на тяжесть протекания этих заболеваний, на продолжительность жизни и, естественно, влияет на самочувствие как при наличии диагноза заболевания, так и в его отсутствие. Психологическое здоровье как интегральную характеристику полноценности психологического функционирования индивида можно определить через «зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, меру способности человека трансцендировать свою биологическую, социальную и смысловую детерминированность, выступая активным и автономным субъектом своей жизни в изменяющемся мире» (Калитевская, Леонтьев, 2008, с. 253). Конкретные исследования позитивной психологии говорят о роли позитивных личностных ресурсов, которые выступают в качестве буферных сил и способностей, профилактически влияющих на субъективные и объективные характеристики душевного и физического здоровья человека.

Благодарность

Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2023 году.

Литература

- Калитеевская, Е.Р., Леонтьев, Д.А. Здоровье психологическое // Большая Российская Энциклопедия. М.: Большая Российская Энциклопедия, 2008. Т. 10. С. 353.
- Леонтьев, Д.А. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 76–91.
- Леонтьев, Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 36–58.
- Сосланда, А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. М.: Логос, 1999.
- Тхостов, А.Ш. Введение // Руководство по психологии здоровья / Под ред. А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. С. 7–12.
- Adler, A. Lebenskenntnis. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1978.
- Diener, E., Chan, M.Y. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2011. Vol. 3. No. 1. P. 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Ferguson, E. Personality is of central concern to understand health: towards a theoretical model for health psychology // Health Psychology Review. 2013. Vol.7, Supplement 1, S32–S70, <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.547985>
- Foucault, M. Histoire de la Folie à l'Âge Classique. Paris: Gallimard, 1972.
- Foucault, M. Naissance de la Clinique. Paris: Quadrige; Presses Universitaires de France, 1963.
- Freud, S. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Erster Teil. Wien: Hugo Heller und Cie, 1916.
- Goffman, E. Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates. Garden City, N.Y.: Anchor Books, 1961.
- Jahoda, M. Current concepts of positive mental health. New York, N.Y.: Basic Books, 1958.

- Journal, S.M. Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology. New York, N.Y.: Macmillan, 1974.
- Keyes, C.M. Complete mental health: an agenda for the 21st century / In C.M. Keyes, J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived. Washington, D.C.: APA Press, 2003. P. 105–128. <https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Lyubomirsky, S., King, L.A., Diener, E. The benefits of frequent positive affect // Psychological Bulletin. 2005. Vol. 131. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maddux, J.E. Positive psychology and the illness ideology: Toward a positive clinical psychology // Applied Psychology: An international review. 2008. Vol. 57. P. 54–70. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00354.x>
- Maslow, A., Mittelmann, B. Principles of Abnormal Psychology. The Dynamics of Psychic Illness. New York, N.Y.: Harper, 1941.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York, N.Y.: Harper and Row, 1970.
- Peterson, C.A Primer in Positive Psychology. New York, N.Y.: Oxford University Press, 2006.
- Pressman, S.D., Cohen, S. Does Positive Affect Influence Health? // Psychological Bulletin, 2005. Vol. 131. No. 6. P. 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, M.A.: Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, C., Freiberg, J. Freedom to Learn. 3rd. ed. New York, N.Y.: Pearson, 1994.
- Ryff, C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Seligman, M. E. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy / In C. R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), The Handbook of Positive Psychology. New York, N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 3–12. DOI:10.1093/oso/9780195135336.003.0001
- Seligman, M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York, N.Y.: Simon, Schuster, 2011.
- Seligman, M.E.P. Foreword: The Past and Future of Positive Psychology / In C. Keyes and J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived. Washington D.C.: APA Press, 2003. P. XI–XIX.
- Seligman, M.E.P. Positive Health // Applied Psychology: An international review. 2008. Vol. 57. P. 3–18. DOI: 10.1111/j.1464-0597. 2008.00351.x

Szasz, T.S. *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York, N.Y.: Harper, Row, 1961.

Vaillant, G. *Mental Health* // *American J. of Psychiatry*. 2003. Vol. 160. P. 1373–1384. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1373>

Сведения об авторе

Дмитрий А. Леонтьев, доктор психологических наук, главный научный сотрудник, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия; 109028, Россия, Москва, Покровский бульвар, д. 11; dleontiev@hse.ru

Leontiev D.A.

From illness psychology to health psychology:
a positive reorientation

HSE University, Moscow, Russia

The article is devoted to the formation of modern views on the psychology of health as a positive characteristic of human functioning. The first approaches to the definition of norm, or health, in the context of psychology and related sciences, the formation of views on the social construction of the concepts of health and illness in philosophy (M. Foucault), sociology (E. Goffman) and psychiatry (T. Szasz), the emergence of the concept of positive mental health in humanistic psychology in the 1950s–1970s (A. Maslow, C. Rogers, M. Jahoda, S. Jourard) are considered. Special attention is paid to the development of views on positive health in the context of positive psychology in the last 20–30 years in the works of M. Seligman, as well as G. Vaillant, C. Ryff, C. Keyes, C. Peterson, etc. Positive health is viewed through the prism of positive personal resources, which perform a buffer (preventive) function in relation to the risks of physical and mental diseases. The data of meta-analyses revealing the contribution of positive personal resources to disease prevention, longevity support, and the promotion of physical and mental health are presented. Positive personality resources such as character strengths, positive emotions and traits, and attitudes toward life directly influence health characteristics, susceptibility and resistance to disease, and even mortality. Psychological health as an integral characteristic of the fullness of psychological functioning of an individual is determined through maturity, safety and activity of personality self-regulation mechanisms, the measure of a person's ability to transcend his/her biological, social and meaning-related determinacy, acting as an active and autonomous agent in the changing world.

Key words: health, illness, norm, social construction, humanistic psychology, positive psychology, personality resources, prevention

For citation: Leontiev, D.A. (2024). From illness psychology to health psychology: a positive reorientation. *New Psychological Research*, No. 1, 8–29. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01

Acknowledgment

The article was prepared within the framework of the HSE University Basic Research Program in 2023.

References

- Adler, A. (1978). *Lebenskenntnis*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Ferguson, E. (2013). Personality is of central concern to understand health: towards a theoretical model for health psychology. *Health Psychology Review*, 7(Supplement 1), S32–S70. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.547985>
- Foucault, M. (1963). *Naissance de la Clinique*. Paris: Quadrige; Presses Universitaires de France.
- Foucault, M. (1972). *Histoire de la Folie à l'Âge Classique*. Paris: Gallimard.
- Freud, S. (1916). *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. Erster Teil. Wien: Hugo Heller und Cie.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, NY: Basic Books.
- Jourard, S.M. (1974). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology*. New York, NY: Macmillan.
- Kaliteevskaya, E.R., & Leontiev, D.A. (2008). Psychological health. In *Big Russian Encyclopedia* (Vol. 10, p. 353). Moscow: Bolshaya Rossiiskaya Entsiklopediya. <https://old.bigenc.ru/psychology/text/1991172>
- Keyes, C.M. (2003). Complete mental health: an agenda for the 21st century. In C.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 105–128). Washington, DC: APA Press. <https://doi.org/10.1037/10594-013>
- Leontiev, D.A. (2011). An approach through positive personality traits: from psychological well-being to virtues and character strengths. In D.A. Leontiev (Ed.), *Personality Potential: Structure and Assessment* (pp. 76–91). Moscow: Smysl.

- Leontiev, D.A. (2012). Positive Psychology: An Agenda for the New Century. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 9(4), 36–58. (in Russian)
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect. Psychological Bulletin*, 131, 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maddux, J.E. (2008). Positive psychology and the illness ideology: Toward a positive clinical psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 54–70. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00354.x>
- Maslow, A., & Mittelmann, B. (1941). *Principles of Abnormal Psychology*. The Dynamics of Psychic Illness. New York, NY: Harper.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper and Row.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pressman, S.D., & Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C., & Freiberg, J. (1994). *Freedom to Learn* (3rd ed.). New York, NY: Pearson.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 3–12). New York, NY: Oxford University Press. DOI:10.1093/oso/9780195135336.003.0001
- Seligman, M.E.P. (2003). Foreword: The Past and Future of Positive Psychology. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. XI–XIX). Washington, DC: APA Press.
- Seligman, M.E.P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3–18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Sosland, A.I. (1999). *Fundamental structure of the psychotherapeutic method, or how to establish one's own school on psychotherapy*. Moscow: Logos.
- Szasz, T.S. (1961). *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York, NY: Harper & Row.

- Tkhostov, A.S. (2019). Introduction. In A.S. Tkhostov & E.I. Rasskazova (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 7–12). Moscow: Izd-vo Mosk. Un-ta.
- Vaillant, G. (2003). *Mental Health. American Journal of Psychiatry*, 160, 1373–1384. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1373>

Information about the author

Dmitry A. Leontiev, Ph.D., Dr.Sc. (Psychology), Chief Researcher, HSE University, Moscow, Russia; 11 Pokrovsky blvd, Moscow, Russia, 109028; dleontiev@hse.ru

Эмпирические исследования Empirical researches

DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_02

Мамаева-Найлз В.Д., Гришина Н.В.

Личность в ситуациях целевой неконгруэнтности:
факторы оценивания

Mamaeva-Niles V.D., Grishina N.V.

Personality in the situations of goal incongruity:
assessment factors

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Растущее количество исследований показывает, что концепции как черт характера, так и целей являются важными для понимания индивидуальных различий в поведении личности, тем не менее, существует относительно мало работ, посвященных изучению того, как они соотносятся друг с другом в конкретных жизненных ситуациях. Целью настоящего исследования было изучение взаимодействия между диспозиционными характеристиками, целевыми детерминантами и ситуационными параметрами в случае возникновения ситуационной неконгруэнтности, которая привела к несоответствию между ожиданиями и изменившимися возможностями для достижения цели. В ходе исследования участники ($N = 328$) сначала оценивали черты своей личности (Пятифакторный опросник личностных черт NEO PI-R и NEO FFI), после чего определяли воспринимаемые ими возможности для реализации своих целей в ситуациях конгруэнтных (КС) и неконгруэнтных (НКС) первоначальным целям при помощи инструмента Situational 8 Diamonds. В качестве экспериментального стимульного материала использовался авторский набор из 4 пар ситуационных виньеток, касающихся основных жизненных сфер личности. Результаты исследования показывают, что ситуационные детерминанты такие, как возникновение несоответствия целей и ситуативных возможностей, существенно влияют на восприятие ситуации и проявление стабильных диспозиций. Полученные данные свидетельствуют о том, что оценка индивидами ситуационных возможностей имеет контекстуальный характер, ситуации оцениваются в зависимости от контекста, к которому они принадлежат. Статистический анализ показал, что изменение ситуационных возможностей для достижения личных целей в значительной степени объясняло изменение в восприятии и проявлении личностных

диспозиций. Практически по всем характеристикам ситуаций в случае их изменений, препятствующих достижению первоначальных целей человека, зафиксировано снижение оценок их возможностей. Исключением является резкое возрастание оценок ситуации по шкале «Негативность». Ситуации НКС, создающие препятствия и помехи для достижения целей индивида, ожидаемо воспринимались как неблагоприятные и негативные. Личностные особенности оказываются значимым фактором в восприятии ситуаций человеком, при этом они проявляют себя по-разному при изменении ситуаций. Проведенное исследование подтвердило эффективность использования методики Situational 8 Diamonds для изучения восприятия ситуаций и ситуационных влияний на цели и поведение человека.

Ключевые слова: ситуация, неконгруэнтность целей и возможностей, личностные диспозиции

Для цитирования: Мамаева-Найз, В.Д., Гришина, Н.В. Личность в ситуациях целевой неконгруэнтности: факторы оценивания // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 30–56. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_02

Введение

Психологи практически любого направления всегда проявляли неизменный интерес к пониманию, определению, систематизированию, объяснению и модифицированию трансакций, происходящих между личностью и ситуацией: а именно, к тому, как люди переживают, вызывают, выбирают, поддерживают, изменяют и создают ситуации каждый день и на протяжении своей жизни.

В последние десятилетия в психологии заметно наблюдается смещение фокуса внимания с традиционно изучаемых отдельных характеристик ситуации и влияния личностных диспозиций на отношение человека к ситуации, к исследованию динамического взаимодействия личности с ее психологическим жизненным пространством, что находит отражение в постоянно возрастающем количестве публикаций на эту тему (Битюцкая, 2020; Гришина, 2019; Костромина, Гришина, 2018; Леонтьев, 2013; Jayawickreme et al., 2021; Rauthmann, Sherman, 2023; и др.). Сторонники динамического подхода утверждают, что «Поведение и опыт в конечном итоге являются результатом сложного взаимодействия психологических функций, уровни активации которых могут колебаться от момента к моменту в качестве реакции на внутренние (например, цели и мотивы) и внешние (ситуативные) сигналы» (Quirin et al., 2020, p. 5). Однако при этом важно помнить, что любые психологические взаимодействия – восприятие, познание,

мотивация, эмоции, и т. д. — всегда происходят в контексте жизненных ситуаций, без понимания которых нельзя объяснить и предсказать поведение личности.

Характеристики ситуаций

Большинство исследователей сходятся на том, что анализ ситуаций может осуществляться на нескольких уровнях. Дж. Блок и Дж. Х. Блок провели различие между тремя фундаментальными ситуационными уровнями: физико-биологическим, канонически-консенсуальным и субъективно-функциональным (Block, Block, 1981). Они охватывают три различных вида реальности: физическую, социальную и личную.

Элементы, которые физически присутствуют и составляют ситуацию, называются *ситуационными сигналами* (*Снес*). Категории ситуаций, включающие сходные сигналы или характеристики (например, рабочие ситуации), описываются термином *классы* (*Classes*). Классы основаны на общих консенсусных представлениях о ситуациях, на групповых знаниях, общей лексике, значениях и сценариях в рамках данной социокультуры. На третьем уровне анализа ситуация трактуется как субъективный конструкт, индивидуальное восприятие ситуации человеком. На этом этапе исследователи обычно рассматривают ситуации по аналогии с людьми — как имеющие определенные *характеристики* (*Characteristics*). Они представляют собой психологическую интерпретацию ситуации индивидом и охватывают процесс взаимодействия между ситуационными сигналами и межиндивидуальными переменными такими, как цели, черты характера, состояния и социальные роли. При анализе ситуаций необходимо учитывать все три уровня (Funder, 2016; Rauthmann et al., 2015).

Для целей настоящей работы принципиальным является предположение о том, что ситуации обладают «возможностями» (*affordances*) (Argyle et al., 1981), которые являются объективными свойствами ситуаций. Эти возможности связаны с проявлением личностных черт и целеполаганием. Р. М. Барон и С. Дж. Мисович предполагают, что диспозиции требуют ситуаций, где они могли бы проявиться, и ситуации можно рассматривать как «событийные тесты», позволяющие проявить определенные личностные черты (Baron, Misovich, 1993). Так, например, ситуация научной дискуссии одному человеку служит для обнаружения интеллект и экстраверсии, а у другого спровоцирует тревогу и панику от необходимости выступить на публике. Таким образом, ситуации могут пониматься как возможности, которые модулируют (выявляют, разрешают, ограничивают) проявление черт

характера (Ten Berge, de Raad, 2002; Saucier et al., 2007), а личностные черты, в свою очередь, требуют для своего выражения ситуаций, соответствующих этим чертам (Kenrick, Funder, 1988).

Объективно существующие ситуационные сигналы также рассматриваются и интерпретируются человеком с точки зрения целеполагания. Так, друг в беде – это возможность помочь ему или проигнорировать и заняться решением своих проблем; работа, которую нужно выполнить, – это шанс разделить труд, делегировать или сделать ее самому; крупный выигрыш в лотерею – это возможность поехать в путешествие или оплатить дорогостоящее лечение родственника.

Индивидуальное восприятие ситуации и поведение человека будут зависеть от целей индивида в данном контексте, его субъективных ценностей, а также от его убеждений в доступности возможностей в данной ситуации относительно их соответствия цели: благоприятствует ли ситуация выполнению цели или есть преграды на пути ее достижения. При согласовании целей с возможностями, которые предоставляет ситуация, существует соответствие, *конгруэнтность целей и ситуации*; когда в ситуации создается препятствие для достижения цели, возникает несоответствие, *неконгруэнтность целей и ситуационных возможностей* (Diekmann et al., 2017).

Целевые и ситуационные детерминанты проявления личностных диспозиций

Учитывая, что большая часть поведения личности определяется целями, цели и связанные с ними процессы могут использоваться для представления фундаментальных психологических компонентов ситуации, ее концептуализации, организации и оценки. Н.В. Гришина в своей концепции целеполагания подчеркивает ситуационный, контекстуальный характер целей, которые выступают в качестве интегральной единицы описания «человека-в-ситуации», его связи с контекстом (Гришина, 2023; Гришина и др., 2023).

В самом общем виде цели определяются как сознательные или бессознательные представления желаемых состояний (De Young, Weisberg, 2018; Quirin et al., 2020). Цели выполняют важную функцию саморегуляции; несоответствие между желаемым и текущим состояниями личности направляет поведение и усилия по пути достижения цели (Bandura, 1997). Цели могут быть концептуализированы на разных уровнях абстракции – от элементарных рефлексов до глобальных мотивов; конкретные цели могут быть явными или неявными, т.е. активированными вне осознания (Fishbach, Ferguson, 2007). Цели опре-

деляют и структурируют как долгосрочные задачи, которые решают люди, так и сиюминутные состояния и поведение и могут охватывать временной промежуток от текущего момента до продолжительности всей жизни (Di Sarno et al., 2023; Heller et al., 2009; Roberts et al., 2004).

Поскольку выбор и достижение целей зависят от индивидуальных различий, цели могут рассматриваться как проявления личности в ситуации. (Corker et al., 2012; Lischetzke et al., 2012; Lüdtke et al., 2009). Концептуальная взаимосвязь между целями, личностными чертами и поведением довольно сложна. Согласно некоторым точкам зрения, цели и черты характера являются отдельными областями, которые независимо влияют на жизненные результаты и в некоторых случаях взаимодействуют друг с другом при определении жизненных путей и моделей поведения (Winter et al., 1998). Другие теоретики личности считают черты характера и цели неразделимыми (Allport, 1961) и рассматривают цели как причинно-следственные связи диспозиций: то есть, жизненные устремления людей прямо или косвенно являются выражением их черт (Costa, McCrae, 1999). Так, ожидается, что высоко экстравертированный человек будет придавать большее значение социальным целям. Однако возможна и обратная связь, поскольку цели могут формировать личность, как на уровне черт характера, так и на уровне состояний (Heller et al., 2009). Например, цель завести друзей может способствовать экстравертированному поведению в краткосрочной или долгосрочной перспективе.

Эмпирические данные подтверждают, что причинно-следственные связи между диспозициями и целями не линейны, а динамичны, и личность является продуктом сложных взаимосвязей между поведением, мыслями, чувствами, мотивами, целями и ситуациями (Baumert et al., 2017; Bleidorn et al., 2021). Так, кратковременные изменения в силе цели (например, цели личной реализации) могут увеличить или уменьшить вероятность определенного поведения (например, усердной работы, в целом добросовестного поведения). В то же время относительное достижение желаемого состояния (например, выгодная сделка на работе) может увеличить или уменьшить значимость цели, а иногда способствовать отказу от данной цели (Quirin et al., 2020).

Хотя связи между целями и личностными качествами были предметом как теоретических, так и эмпирических исследований, существует лишь несколько исследований, направленных на установление связей между содержанием целей и «Большой пятеркой». Так, К. Маккейб и У. Флисон предположили, что конкретные проявления черт характера (т.е. состояния личности) служат достижению конкретных целей, то

есть, цели ответственны за проявление личности в повседневных жизненных ситуациях, что было продемонстрировано в их исследованиях в отношении экстраверсии и добросовестности. (McCabe, Fleeson, 2016).

Б. Литтл и коллеги выявили взаимосвязи между моделью «Большой пятерки» и академическими и межличностными проектами, реализуемыми студентами в течение их первого семестра обучения в университете (Little et al., 1992). В исследовании А. Эллота и Т. Треша было показано, что невротизм и экстраверсия положительно связаны с избеганием и приближением к целям соответственно (Elliot & Thrash, 2002). В ходе лонгитюдного исследования студентов колледжа, проводившегося в течение четырех лет, было обнаружено, что с течением времени изменения в жизненных целях были связаны с соответствующими изменениями в личностных чертах «Большой пятерки» (Roberts et al., 2004; McCabe, Fleeson, 2016).

Уровни (иерархия) целей

Общепризнано, что как в отношении содержания, так и в отношении временной перспективы цели могут быть описаны в уровневой структуре, где довольно стабильные цели более высокого порядка охватывают несколько контекстуализированных подцелей, которые, в свою очередь, могут быть разбиты на конкретные цели, относящиеся к немедленным действиям (Austin, Vancouver, 1996; Bleidorn, 2009; Гришина, 2023). С точки зрения содержания целей на вершине этих иерархических систем находятся глобальные стремления к определенному мировоззрению и идеализированные представления о себе (Royce, Powell, 1983). На следующем уровне ниже находятся более конкретные устремления к тому, что индивиды считают желательным, чаще всего выражаемые в виде ценностей. Эти ценности, в свою очередь, включают в себя важные жизненные цели такие, как карьера и стремление к отношениям (Winnel, 1987). На еще более конкретном уровне находятся контекстуализированные цели, описываемые как «когнитивно-мотивационные единицы среднего уровня» (Roberts et al., 2004). Наконец, на самом низком уровне иерархии находятся цели для немедленных действий и отдельных событий.

Другим аспектом достижения целей является идея о том, что цели могут реализовываться в самых разных временных масштабах: некоторые цели могут быть достигнуты в течение короткого промежутка времени, в то время как другие требуют месяцев или даже лет, а третьи постоянно выполняются и должны поддерживаться. Более широкие

цели часто разбиваются на более мелкие цели, которые достигаются в течение более короткого времени (например, месячная цель может быть разбита как на недельные, так и на ежедневные цели) (Milyavskaya, Werner, 2018).

Для выявления связей между личностными чертами и различными аспектами и содержанием целей, необходимо исследовать цели с учетом временного фактора, принимая во внимание как быстрые внутрииндивидуальные изменения при краткосрочных целях, так и изменения, происходящие в среднесрочной и долгосрочной перспективе. С точки зрения временной перспективы целей в качестве концептуальных единиц анализа могут выступать краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные жизненные цели.

Исследования показали, что краткосрочные синоминутные цели и личностные состояния в значительной степени связаны. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что краткосрочные цели людей оказывают причинно-следственное влияние на личностные состояния людей. Например, проявления личностной черты «добросовестность» были лучше всего поняты, когда принимались во внимание синоминутные цели, которые преследовал человек (Di Sarno et al., 2023). Другими словами, краткосрочные цели составляют один из основных механизмов, лежащих в основе реализации конкретных проявлений личностных черт (т.е., состояний личности) (McCabe, Fleeson, 2016). Эти данные получили подтверждение и в проведенном нами исследовании проявления личностных диспозиций в ситуациях неконгруэнтности целей (Мамаева-Найлз, 2023).

Среднесрочные цели представлены когитивно-мотивационными единицами анализа среднего уровня иерархии целей такими, как личные проекты (Little, 1983), жизненные задачи (Cantor et al., 1987), личные стремления (Emmons & King, 1989), жизненные обязательства (Novacek & Lazarus, 1990), возможные «я» (Cross, Markus, 1991). В отличие от синоминутных краткосрочных целей такие цели более осознаны и отрефлексированы, более конкретны и контекстуально встроены в жизненную ситуацию человека.

Когитивно-мотивационные единицы следующего уровня анализа включают долгосрочные основные жизненные цели, которые можно определить как «стремление человека сформировать свой жизненный контекст и установить общие жизненные структуры, такие как карьера, семья и определенный образ жизни» (Roberts et al., 2004, p. 542.). В отличие от более контекстуализированных целевых единиц среднего уровня, основные жизненные цели имеют большую общность и

относительно стабильны с течением времени. В отличие от мотивационных единиц среднего уровня, основные жизненные цели имеют более длительный временной интервал и влияют на жизнь человека на протяжении лет и десятилетий, а не дней и недель. Например, типичной жизненной целью было бы выйти замуж и завести детей, в то время как аналогичной целью среднего уровня было бы найти себе пару на выходные.

Есть существенные различия в том, как люди действуют при изменении ситуационных возможностей, препятствующих достижению первоначальных целей, что позволяет рассматривать выражения личностного состояния в контекстах, имеющих отношение к целям, как переменную индивидуальных различий.

Концепции как черт характера, так и целей уже давно признаны важными для понимания индивидуальных различий в личности, но относительно мало работ посвящено изучению того, как они соотносятся друг с другом в контексте конкретных жизненных ситуаций. Одной из трудностей в оценке этой взаимосвязи является отсутствие согласованных валидных инструментов измерения. Однако исследования последних лет привели к созданию нескольких инструментов описания ситуаций, позволяющих выявлять более тесные связи между ситуациями и их восприятием и интерпретацией человеком. К таким психометрически подтвержденным инструментам относится «Ситуационная Восьмерка» (Situational 8 Diamonds (S8*)), Rauthmann et al., 2014), предлагающая модель измерения психологически значимых характеристик ситуации, привязанных к ситуационным сигналам, возможностям достижения целей и поведению. Восемь параметров S8* представляют ключевые измерения, по которым люди воспринимают и оценивают психологические ситуации: **Duty** (Долг), **Intellect** (Интеллект), **Adversity** (Неблагоприятные обстоятельства), **Mating** (Отношения между полами), **pOsitivity** (Позитивность), **Negativity** (Негативность), **Deception** (Обман), **Sociality** (Общение).

Измерения S8* совместимы по содержанию с основными параметрами измерения личности и соответствуют требованию, чтобы лица и ситуации отбирались по одним и тем же или концептуально сходным содержательным параметрам. В частности, Долг может быть связан с добросовестностью, Интеллект – с открытостью новому опыту, Позитивность – с положительной валентностью и экстраверсией, Негативность – с отрицательной валентностью и невротизмом, Обман (по принципу противоположности) – с доброжелательностью; Общение – с экстраверсией и доброжелательностью.

Метод

Основной целью исследования являлось изучение восприятия возможностей ситуации при ее изменении, приводящем к несоответствию ожиданиям человека по отношению к этой ситуации.

Ожидания в психологии определяются как предполагаемые события будущего. В данном случае мы рассматриваем ожидания человека по отношению к конкретной ситуации с точки зрения возможностей реализации им своих целей и потребностей в данной ситуации. Предполагается, что изменения в ситуации, препятствующие или создающие помехи в реализации целей, вынуждают человека к изменению своих целей или способов их реализации.

На данном этапе исследования были выдвинуты следующие *гипотезы*:

1) При оценке возможностей ситуаций для реализации своих целей индивиды будут избирательно оценивать эти возможности в зависимости от сферы жизнедеятельности, к которой эти ситуации относятся.

2) При изменениях ситуации, препятствующих достижению своих целей индивидом, в восприятии этой ситуации начинают преобладать негативные оценки.

3) На восприятие возможностей ситуации значимое влияние оказывают личностные особенности человека.

Для проверки гипотез исследования использовался следующий инструментарий.

1) В качестве экспериментального стимульного материала использовался авторский набор из 4 пар ситуационных виньеток, касающихся основных жизненных сфер личности.

Ситуационные виньетки представляют собой краткое обозначение ситуации; в соответствии с задачами исследования был создан набор из четырех пар ситуационных описаний, соответствующих основным жизненным сферам личности (Костромина и др., 2021): профессиональная, финансовая, сферы близких отношений и личностного роста в двух различных вариантах, когда ситуационные возможности соответствуют целям индивида и когда они им не соответствуют и необходим пересмотр первоначальных целей или отказ от них. Пример ситуационной виньетки, относящейся к сфере близких отношений: «Представьте, что Вы оказались в следующей ситуации: Ваш знакомый/ая приглашает Вас провести время на даче. Вы рассчитываете, что эта поездка укрепит Ваши отношения. Вы соглашаетесь и

предвкупаете, как проведете эти выходные» (первый вариант, задающий ожидания человека; далее КС – конгруэнтная ситуация) и «Представьте, что Вы оказались в следующей ситуации: Ваш знакомый/ая приглашает Вас провести время на даче. Вы рассчитываете, что эта поездка укрепит Ваши отношения. Вы соглашаетесь и приезжаете на дачу. Вдруг открывается дверь – родители Вашего знакомого приехали на дачу без предупреждения» (второй вариант, ситуация нарушенных ожиданий; далее НКС – неконгруэнтная ситуация). (Ситуационные вignetки приведены в Приложении 1).

2) Для оценки целевых возможностей ситуаций использовался инструмент «Ситуационная Восьмерка» (Situational 8 Diamonds), включающий шкалу из 24 измерений. (Rauthmann, Sherman, 2015).

Данная методика является одним из самых широко используемых в зарубежной психологии инструментов описания значимых характеристик ситуации, привязанных к ситуационным сигналам, возможностям достижения целей и поведению. Выбор указанного методического инструмента обусловлен тем, что по описанным в литературе результатам эмпирических исследований он позволяет исследовать взаимодействие личности и ситуации с точки зрения возможностей для реализации целей личности в данной ситуации. Ситуационные возможности (affordances) описываются как соответствие потребностей, мотивов и целей человека сложившейся ситуации (Argyle et al., 1981; Baron, Boudreau, 1987; Grant, Dweck, 1999). (Подробное описание методики в Приложении 2).

3) Для оценки устойчивых характеристик личности использовался Пятифакторный опросник личностных черт NEO PI-R и NEO FFI (Costa, McCrae, 1999) в его сокращенной русскоязычной адаптации (Орёл, Сенин, 2008).

Опрос производился онлайн через Google Forms в августе 2023 г. Всего в исследовании приняли участие 328 человек, которые были набраны с помощью объявлений в социальных сетях («ВКонтакте», Instagram). Участие в исследовании было добровольным; единственным ограничением для участия было требование возраста от 18 лет. В информационном обращении к участникам была представлена цель исследования, указания на его анонимный характер и использование данных в строго научных целях.

Процедура исследования занимала около 40 минут. В ее начале уточнялось согласие респондента на участие в исследовании и его демографические данные (гендер, возраст, уровень образования). Далее респонденту последовательно предъявлялись пары ситуационных ви-

ньеток (КС и НКС) со следующей инструкцией: представьте, что Вы оказались в следующей ситуации. Какие из предложенных описаний лучше всего характеризуют данную ситуацию? Например: В этой ситуации на меня рассчитывают; эта ситуация может вызвать напряжение или расстроить; ситуация предлагает возможности для социального взаимодействия.

После каждого описания ситуации НКС респонденты отвечали на вопрос о том, как бы они поступили в данной ситуации: буду добиваться своей цели несмотря ни на что; откажусь от своей первоначальной цели; предоставляю событиям развиваться своим чередом без активного вмешательства.

Статистическая обработка количественных данных проводилась с помощью программы R с использованием множественного регрессионного анализа и U-критерия Манна-Уитни-Уилкоксона.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 приведены результаты оценки ситуационных возможностей для двух вариантов каждой ситуации – отвечающей ожиданиям респондента (КС) и препятствующим достижению его целей (НКС).

Дифференцированность оценок ситуационных возможностей в ситуациях разного типа легко демонстрируется полученными данными: очевидно, что разные ситуации предоставляют разные возможности для достижения разных целей, соответственно в каждой ситуации выделяются именно те ее возможности, которые важны для достижения релевантных ей целей. Так, в ситуациях «Собеседование» и «Проект», относящихся к деловому контексту, акцентируются ситуационные возможности, связанные с выполнением обязанностей и интеллектуальными компетенциями. При этом ситуация собеседования оценивается позитивно, поскольку в ее описании отмечается вероятность благоприятного исхода, а ситуация проекта – негативно за счет ее конкурентного характера. В оценке обеих ситуаций малое значение придается возможностям общения, которые, в свою очередь выходят на первый план в ситуациях «Дача» и т.д. Таким образом, в своем восприятии ситуации человек руководствуется представлением о том, для чего эта ситуация предназначена, и его оценки возможностей данной ситуации подчинены этому представлению.

Следующая гипотеза касалась различий между первоначальными оценками ситуационных возможностей, связанными с ожиданиями человека относительно этих ситуаций (КС), и оценками тех же возможностей в случаях изменений ситуаций, препятствующих ожидае-

мой реализации целей человека (НКС). Для определения статистической значимости различий между воспринимаемыми ситуационными характеристиками использовалось сравнение средних (U-критерий Манна-Уитни-Уилкоксона (Mann-Whitney U Test или Wilcoxon Rank Sum Test). Выбор непараметрического теста обусловлен тем, что распределение переменных не является нормальным. Мы использовали тест для парных выборок, поскольку сравнивали не две независимые группы, а ответы одних и тех же респондентов в двух случаях – для КС и НКС.

Таблица 1. Воспринимаемые ситуационные характеристики по S8*

	Собеседование		Проект		Дача		Курсы	
	КС	НКС	КС	НКС	КС	НКС	КС	НКС
Долг	0,285	0,281	0,375	0,265	0,074	0,071	0,175	0,158
Интеллект	0,298	0,260	0,335	0,359	0,133	0,097	0,409	0,163
Неблагоприятные обстоятельства	0,047	0,101	0,296	0,249	0,036	0,147	0,018	0,181
Отношения между полами	0,036	0,018	0,028	0,034	0,226	0,108	0,036	0,023
Позитивность	0,244	0,117	0,072	0,042	0,360	0,256	0,308	0,059
Негативность	0,111	0,293	0,412	0,476	0,056	0,210	0,024	0,442
Обман	0,191	0,101	0,312	0,227	0,197	0,122	0,181	0,229
Общение	0,192	0,063	0,144	0,174	0,508	0,354	0,242	0,129

Результаты исследования показали, что в КС и НКС респонденты по-разному оценивают возможности осуществления своих целей. Различия в средних значениях всех шкал S8* являются статистически значимыми. Практически по всем характеристикам ситуаций в случае их изменений, препятствующих достижению первоначальных целей человека, зафиксировано снижение оценок их возможностей. Ожидаемым исключением является резкое возрастание оценок ситуации по шкале «Негативность». Таким образом, полученные результаты полностью подтвердили выдвинутую гипотезу.

Следующим этапом стало построение множественных регрессионных моделей для определения взаимовлияния устойчивых черт Большой Пятерки и ситуационных характеристик S8* в ситуациях КС и НКС, направленное на проверку гипотезы о влиянии личностных особенностей человека на восприятие ситуации и оценку возможностей ситуации.

Результаты множественного регрессионного анализа свидетельствуют о том, что личностные диспозиции статистически значимо влияют на восприятие ситуационных возможностей. Например, с увеличением балла по шкале «Нейротизм» статистически значимо ($p < 0,01$) повышается восприятие угрозы в ситуациях НКС, связанных с персональным ростом ($R^2 = 0,13$) и семьей ($R^2 = 0,10$). Интересно отметить, что Нейротизм не оказывает статистически значимого влияния на восприятие угрозы в аналогичных ситуациях КС.

При изменении всех предложенных ситуаций в сторону несоответствия первоначальным ожиданиям человека возрастают проявления нейротизма и значимо повышается восприятие ситуационных сигналов, связанных с негативностью, увеличиваются оценки чувства обманутости в этих ситуациях, наличия неблагоприятных обстоятельств и др. Во всех четырех ситуациях в НКС нейротизм значимым образом повышает восприятие ситуационных возможностей, связанных с негативностью ($p < 0,01$).

В ситуациях Проект и Дача нейротизм статистически значимо повышает восприятие Угрозы в КС и НКС ($p < 0,05$) и ($p < 0,01$). В ситуациях Дача и Курсы нейротизм повышает Обман в НКС ($p < 0,01$).

В НКС снижаются проявления Экстраверсии, что влечет за собой снижение воспринимаемых возможностей для проявления Интеллекта и открытости новому опыту. Так, например, снижается восприятие ситуационных возможностей, связанных с Интеллектом, в ситуациях *Собеседование* и *Дача* – ($p < 0,05$); в ситуациях *Проект* и *Курсы* – ($p < 0,01$).

Личностные особенности, как показывают полученные данные, связаны с восприятием ситуационных возможностей, но их характер и степень их влияния заметно меняются в связи с изменением ситуации; при этом отдельные связи теоретически предсказуемы и правдоподобны.

Полученные данные также поддерживают положение о том, что ситуации предоставляют возможности для проявления черт (Ten Berge, de Raad, 2002; Saucier et al., 2007). Так, в ситуациях, связанных с работой и финансами, значимо проявляются открытость опыту и добросовестность, в ситуациях межличностных отношений очевидны проявления экстраверсии и доброжелательности. Нейротизм проявляется во всех представленных ситуациях в аспектах, связанных с Негативностью, Неблагоприятностью и Обманом. Особенно наглядны проявления нейротизма в ситуации «Проект».

Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу и свидетельствуют о наличии связей между личностными

особенностями человека и его восприятием ситуационных сигналов. Однако они говорят и о «чувствительности» этих личностных особенностей к изменению ситуации, что подтверждает их сильную взаимосвязь, как и в целом контекстуальный характер личностной феноменологии.

Заключение

Концепции как черт характера, так и целевых аспектов взаимодействия человека с ситуацией, уже давно признаны важными для понимания индивидуальных различий в личности, но относительно мало работ посвящено изучению того, как они соотносятся друг с другом. Настоящее исследование было направлено на изучение связей между целями, контекстуальными переменными и личностными диспозициями. Предполагалось, что цели являются важными детерминантами состояний личности, поскольку цели концептуализируются как мотивационные конструкции, которые взаимодействуют с контекстуальными особенностями конкретной жизненной ситуации, порождая соответствующее чертам поведение, служащее преследованию и достижению намеченных целей. Настоящее исследование было сосредоточено на целях человека в конкретных ситуациях, чьи возможности достижения оценивались с помощью широко используемого в зарубежной практике опросника S8*.

Результаты проведенного исследования позволили подтвердить поставленные гипотезы: оценка индивидами ситуационных возможностей имеет контекстуальный характер, ситуации оцениваются в зависимости от контекста, к которому они принадлежат; оценки ситуаций, создающие при своем изменении препятствия и помехи достижению целей индивида, приобретают негативный характер; личностные особенности человека оказываются значимым фактором в восприятии ситуаций человеком, при этом они проявляют себя по-разному при изменении ситуаций.

В целом, полученные результаты свидетельствуют о жизнеспособности используемой исследовательской стратегии для анализа взаимодействия между диспозиционными характеристиками, целевыми детерминантами и ситуационными параметрами и их изменением в изменяющейся ситуации как фактора, влияющего на проявление черт характера индивидов в поведении. Проведенное исследование подтвердило эффективность применения методик S8* для изучения восприятия ситуаций и ситуационных влияний на цели и поведение человека. В целом, исследовательское решение, предложенное в данной

работе, позволило реализовать комплексный подход к исследованию «человека-в-ситуации», отражающий тесную взаимосвязь и взаимовлияние человека с его индивидуальными особенностями и целями и ситуационного контекста, в котором его цели и реализуются.

Литература

- Битюцкая, Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. № 3. С. 116–131.
- Гришкина, Н.В. Процессуальная природа личности: «выход за свои пределы» // Методология, теория, история психологии личности. Сборник статей. Сер. «Методология, история и теория психологии» / Отв. ред. А.А. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 23–30.
- Гришкина, Н.В. Целевая регуляция поведения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 310–323.
- Гришкина, Н.В., Аванесян, М.О., Макарова, М.В., Мамаева-Найлаз, В.Д. Контекстуальный характер жизненных целей: ситуационные и индивидуально-психологические детерминанты целеполагания // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 3. С. 6–28.
- Костромина, С.Н., Гришкина, Н.В. Процессуальный подход в психологии личности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.А. Журавлёв. М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 506–512.
- Костромина, С.Н., Гришкина, Н.В., Москвичева, Н.А., Зиновьева, Е.В. Жизненные модели молодежи: изменения и традиции // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2021. Т. 1. № 103. С. 79–98.
- Леонтьев, Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: В 2 т. / Отв. ред. Т.А. Крюкова, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. С. 258–261.
- Мамаева-Найлаз, В.Д. Изменение саморепрезентации личности в условиях неконгруэнтности целей и ситуационных возможностей // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 375–395.
- Орёл, В.Е., Сенин, И.Г. Опыт адаптации зарубежного опросника: организационный и содержательный аспект // Психология. Психофизиология. 2008. Т. 33. № 133. С. 71–77.

- Allport, G.W. Pattern and growth in personality. Michigan: Holt, Reinhart & Winston, 1961.
- Argyle, M., Furnham, A., Graham, J.A. Social situations. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
- Austin, J.T., Vancouver, J.B. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content // *Psychological Bulletin*. 1996. Vol. 120. No. 3. P. 338–372.
- Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- Baron, R.M., Boudreau, L.A. An ecological perspective on integrating personality and social psychology // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53. No. 6. P. 1222–1228.
- Baron, R.M., Misovich, S.J. Dispositional knowing from an ecological perspective // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1993. Vol. 19. No. 5. P. 541–552.
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M. et al. Integrating personality structure, personality process, and personality development // *European Journal of Personality*. 2017. Vol. 31. No. 5. P. 503–528.
- Bleidorn, W. Linking personality states, current social roles and major life goals // *European Journal of Personality*. 2009. Vol. 23. No. 6. P. 509–530.
- Bleidorn, W., Hopwood, C.J., Back, M.D. et al. Personality trait stability and change // *Personality Science*. 2021. No. 2. P.1–20.
- Block, J., Block, J. Studying situational dimensions: A grand perspective and some limited empiricism / In D. Magnusson (Ed.), *Toward a psychology of situations: An interactional perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1981. P. 85–106.
- Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P.M., Langston, C.A., Brower, A.M. Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. No. 53. P. 1178–1191.
- Corker, K.S., Oswald, F.L., Donnellan, M.B. Conscientiousness in the classroom: A process explanation // *Journal of Personality*. 2012. Vol. 80. No. 4. P. 995–1028.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. The five-factor model of personality // *Theoretical perspectives*. 1999. No. 2. P. 51–87.
- Cross, S., Markus, H. Possible selves across the life span // *Human Development*. 1991. No. 34. P. 230–255.
- De Young, C.G., Weisberg, Y.J. Cybernetic approaches to personality and social behavior. / In M. Snyder, K. Deaux (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press, 2018. P. 387–414.
- Di Sarno, M., Costantini, G., Richetin, J., Preti, E., Perugini, M. Why are you (un) conscientious? The dynamic interplay of goals, states, and traits in everyday life // *Journal of Personality*. 2023. Vol. 91. No. 4. P. 977–991.

- Diekmann, A.B., Steinberg, M., Brown, E.R., Belanger, A.L., Clark, E.K. A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps // *Personality and social psychology review*. 2017. Vol. 21. No. 2. P.142–175.
- Elliot, A.J., Thrash, T.M. Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82. No. 5. P. 804–818.
- Emmons, R.A., King, L.A. Personal striving differentiation and affective reactivity // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. No. 3. P. 478–484.
- Fishbach, A., Ferguson, M.J. The goal construct in social psychology // *Social psychology: Handbook of basic principles*. 2007. Vol. 2. P. 490–515.
- Funder, D.C. Taking Situations Seriously: The Situation Construal Model and the Riverside Situational Q-Sort // *Current Directions in Psychological Science*. 2016. Vol. 25. No. 3. P. 203–208.
- Grant, H.A., Dweck, C.S. A goal analysis of personality. / In D. Cervone, Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization*. NY: Guilford Press, 1999. P. 345–367.
- Heller, D., Perunovic, W.Q.E., Reichman, D. The future of person-situation integration in the interface between traits and goals: A bottom-up framework // *Journal of Research in Personality*. 2009. Vol. 43. No. 2. P. 171–178.
- Jayawickreme, E., Fleeson, W., Beck, E. D., Baumert, A., Adler, J.M. Personality dynamics // *Personality Science*. 2021. No. 2. P.1–18.
- Kenrick, D.T., Funder, D.C. Profiting from controversy: Lessons from the person-situation debate // *American psychologist*. 1988. Vol. 43. No. 1. P. 23–24.
- Lischetzke, T., Pfeifer, H., Crayen, C., Eid, M. Motivation to regulate mood as a mediator between state extraversion and pleasant–unpleasant mood // *Journal of Research in Personality*. 2012. Vol. 46. No. 4. P. 414–422.
- Little, B.R. Personal projects: A rationale and method for investigation // *Environment and behavior*. 1983. Vol. 15. No. 3. P. 273–309.
- Little, B.R., Lecci, L., Watkinson, B. Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis // *Journal of Personality*. 1992. No. 60. P. 501–525.
- Lüdtke, O., Trautwein, U., Husemann, N. Goal and personality trait development in a transitional period: assessing change and stability in personality development // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009. No. 35. P. 428–441.

- McCabe, K.O., Fleeson, W. Are traits useful? Explaining trait manifestations as tools in the pursuit of goals // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2016. Vol. 110. No. 2. P. 287–301.
- Milyavskaya, M., Werner, K.M. Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research // *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*. 2018. Vol. 59. No. 2. P. 163–175.
- Novacek, J., Lazarus, R.S. The structure of personality // *Journal of Personality*. 1990. No. 58. P. 693–715.
- Quirin, M., Robinson, M.D., Rauthmann, J.F., Kuhl, J., Read, S.J., DeYoung, C.G. The dynamics of personality approach (DPA): 20 tenets for uncovering the causal mechanisms of personality // *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34. No. 6. P. 947–968.
- Rauthmann, J.F., Gallardo-Pujol, D., Guillaume, E.M. et al. The Situational Eight DIAMONDS: a taxonomy of major dimensions of situation characteristics // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol.107. No. 4. P. 677–718.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. Patterned person-situation fit in daily life: Examining magnitudes, stabilities, and correlates of trait-situation and state-situation fit // *European Journal of Personality*. 2023. Vol. 37. No. 5. P. 501–523.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. Ultra-brief measures for the situational eight DIAMONDS domains // *European Journal of Psychological Assessment*. 2015. Vol. 2. No. 32. 11–26.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A., Funder, D.C. New horizons in research on psychological situations and environments // *European Journal of Personality*. 2015. No. 29. P. 382–432.
- Roberts, B.W., O'Donnell, M., Robins, R.W. Goal and personality trait development in emerging adulthood // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 87. No. 4. P. 541–550.
- Royce, J.R., Powell, A. Theory of personality and individual differences: Factors, systems, processes. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1983.
- Saucier, G., Bel-Bahar, T., Fernandez, C. What modifies the expression of personality tendencies? Defining basic domains of situation variables // *Journal of Personality*. 2007. No. 75. P. 479–504.
- Ten Berge, M.A., De Raad, B. The structure of situations from a personality perspective // *European journal of Personality*. 2002. Vol. 16. Vol. 2. P. 81–102.
- Winnel, M. Personal goals: The key to self-direction in adulthood / In M. Ford & D. Ford (Eds.), *Humans as self-constructing living systems: Putting the framework to work*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. P. 261–287.

Winter, D., John, O.P., Stewart, A.J., Klohnen, E.C., Duncan, L.E. Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research // Psychological Review. 1998. No.105. P. 230–250.

Сведения об авторах

Вероника Д. Мамаева-Найлз, магистр (психология личности, экзистенциальная психология); аспирант кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; *veronikaniles@gmail.com*

Наталья В. Гришина, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; *n.v.grishina@spbu.ru*

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Ситуационные виньетки

1) «Собеседование» (профессиональная сфера):

КС:

Вы устраиваетесь на работу в привлекательную для Вас компанию. Вас приглашают на собеседование, которое будет проводить сотрудник HR. Вы проходите собеседование, сотрудник HR доволен Вашими навыками и резюме. Собеседование, на Ваш взгляд, проходит успешно. Вам рассказывают о перспективах работы в компании, что подтверждает Вашу уверенность в успехе.

НКС:

Вы устраиваетесь на работу в крайне привлекательную для Вас компанию. Вас приглашают на собеседование, которое будет проводить сотрудник HR. Вы приходите на собеседование и узнаете, что его будет проводить начальник и что перед началом собеседования вам нужно пройти психологический тест, позволяющий выявить личностные качества и психологические характеристики, соответствующие требованиям должности. Он предупреждает, что тест непростой, на его заполнение уйдет около часа, и просит отнестись к нему серьезно.

2) «Проект» (материальная сфера):

КС:

Вас и Вашего коллегу вызвали в кабинет начальника. Начальник предлагает Вам и Вашему коллеге поучаствовать в совместном проекте за прибавку к зарплате в этом месяце. Прибавка удвоит зарплату. Для Вас это прекрасная новость – сейчас у Вас возникли некоторые финансовые трудности. Но на данном этапе зарплату могут повысить только одному из вас. Вы считаете, что у Вас больше шансов на успех.

НКС:

Вас и Вашего коллегу вызывают в кабинет начальника. Начальник предлагает Вам и Вашему коллеге поучаствовать в совместном проекте за прибавку к зарплате в этом месяце. Прибавка удвоит зарплату. Для Вас это прекрасная новость – сейчас у Вас возникли некоторые финансовые трудности. Но на данном этапе это может быть только один из вас. Вы считаете, что у Вас больше шансов на успех – Вы дольше работаете в компании, за это время уже участвовали в разных проектах и хорошо себя зарекомендовали. Начальник предлагает повышение Вашему коллеге, но готов выслушать аргументы в Вашу пользу.

3) «Дача» (сфера близких отношений):

КС:

Ваш знакомый/ая приглашает Вас провести время на даче. Вы рассчитываете, что эта поездка укрепит Ваши отношения. Вы соглашаетесь и предвкушаете, как проведете эти выходные.

НКС:

Представьте, что Вы оказались в следующей ситуации: Ваш знакомый/ая приглашает Вас провести время на даче. Вы рассчитываете, что эта поездка укрепит Ваши отношения. Вы соглашаетесь и приезжаете на дачу. Вдруг открывается дверь – родители Вашего знакомого приехали на дачу без предупреждения.

4) «Курсы» (сфера личностного развития):

КС:

Представьте, что Вы оказались в следующей ситуации: Вы решаете записаться на курсы по личностному развитию. Наступает день первого занятия, Вы с удовольствием слушаете лекцию и радуетесь удачному выбору курса.

НКС:

Вы решаете записаться на курсы по личностному развитию. Наступает день первого занятия, Вы с удовольствием слушаете лекцию и радуетесь удачному выбору курса. Однако в конце занятия руководитель сообщает, что произошла ошибка и в группе оказалось, больше людей, чем должно быть, поэтому число участников придется сократить. Он предлагает вычеркнуть из списка тех, кто записался последними, но готов обсуждать другие варианты и предложения. Вы опасаетесь, что Вас это коснется: Вы как раз смогли сделать это только в последний момент.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Ситуационная Восьмерка» (Situational 8 Diamonds)

Восемь параметров S8* представляют ключевые измерения, по которым люди воспринимают и оценивают психологические ситуации.

1) **Duty** (Долг) описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как включающую работу, выполнение обязанностей, помощь людям, решение проблем и принятие решений.

2) **Intellect** (Интеллект) описывает, в какой степени люди воспринимают си-

туацию как содержащую интеллектуальную вовлеченность, рефлексно, проявление интеллектуальных способностей.

3) **Adversity** (Неблагоприятные обстоятельства) описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как содержащую угрозы, проблемы, конфликт, обвинения, критику.

4) **Mating** (Отношения) между полами описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как благоприятную для секса, любви и романтических отношений (включая возможность произвести хорошее впечатление).

5) **Positivity** (Позитивность) описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как приятную, веселую, доставляющую удовольствие, простую, ясную и в которой легко ориентироваться.

6) **Negativity** (Негативность) описывает, в какой степени ситуация может вызывать какие-либо негативные чувства: разочарование, тревогу, напряжение, вину, гнев и т.д.

7) **Deception** (Обман) описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как содержащую недоверие, обман, предательство и враждебность.

8) **Sociality** (Общение) описывает, в какой степени люди воспринимают ситуацию как содержащую социализацию, (приятное) взаимодействие, формирование отношений.

Для использования данной методики в исследовании был выполнен двойной перевод методики, опубликованной в открытой печати (Rauthmann, Sherman, 2015).

Шкала

Duty/ Обязанность

Работа должна быть выполнена (Дело должно быть сделано)

На меня рассчитывают

Незначительные детали являются важными

Требуется мышление, ориентированное на решение задач

Intellect/ Интеллект

Ситуация содержит интеллектуальные стимулы

Есть возможность продемонстрировать интеллектуальные способности

Есть возможность высказать необычные идеи и точки зрения

В центре ситуации ценности, касающиеся образа жизни или политики

Adversity/ Неблагоприятные обстоятельства

Можно оказаться под огнем критики

Меня в чем-то обвиняют

Мне кто-то или что-то угрожает

Оказаться под чьим-то давлением

Mating/ Сексуальные отношения

Присутствуют потенциальные сексуальные или романтические партнеры

Ситуация содержит стимулы, которые могут быть истолкованы как сексуальные

Физическая привлекательность имеет значение

Присутствуют представители другого пола

Positivity / Позитивность

Ситуация приятная

Ситуация игривая

Ситуация смешная

Ситуация проста и ясна

Negativity / Негативность

Ситуация вызывает чувство тревоги

Ситуация может вызвать стресс или травмировать

Ситуация может вызвать чувство напряженности

Ситуация может вызвать фрустрацию

Deception / Обман

Можно кого-то обмануть

Могут быть препятствия для человека или осуществления деятельности

Ситуация может вызвать чувство враждебности

Кто-то в этой ситуации может обманывать

Sociality / Общение

Возможно социальное взаимодействие

Близкие личные отношения важны или могут развиваться

Другие демонстрируют активное стремление к общению

Присутствует человек, который может успокоить и подбодрить

Mamaeva-Niles V.D., Grishina N.V.

Personality in the situations of goal incongruity:
assessment factors

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

A growing body of research shows that the concepts of both character traits and goals are important for understanding individual differences in behavior, however, there are relatively few studies exploring how they relate to each other in specific life situations. The objective of the present study was to examine the interaction between dispositional characteristics, goal determinants and situational parameters in the event of situational incongruity, which led to a discrepancy between expectations and changed affordances for goal achievement. In the course of study, participants ($N = 328$) first provided trait self-ratings (NEO PI-R and NEO FFI Five-Factor Personality Traits Questionnaire), after which they determined perceived affordances to achieve their goals in the situations congruent (CS) and non-congruent (NCS) to the original goals using the tool "Situational 8 Diamonds". As an experimental stimulus material, we used an original set of 4 pairs of situational vignettes, developed by the authors, relating to the main spheres of life. The outcomes of the study indicate that situational determinants, such as the emergence of incongruity of goals and situational affordances, substantially affect the percep-

tion of the situation and the manifestation of stable dispositions. The findings suggest that individuals' assessment of situational affordances is contextual, and situations are evaluated depending on the context to which they belong. The statistical analysis showed that the change in situational affordances to achieve personal goals explained the manifestation of personal dispositions. In case of emergence of situational changes that prevent the achievement of the initial goals of a person, almost all situational characteristics revealed a decrease in the assessment of their affordances. The exception is a sharp increase in the assessments of the situation on the "Negativity" scale. The NCS situations that create obstacles to the achievement of an individual's goals were perceived, as expected, as unfavorable and negative. Personal dispositions turn out to be a significant factor in the perception of situations, although they are manifested in different ways with the situational change. The conducted research confirmed the effectiveness of using the Situational 8 Diamonds scale to study the perception of situations and situational influences on human goals and behavior.

Key words: situation, incongruency of goals and affordances, personality dispositions

For citation: Mamaeva-Niles, V.D., Grishina, N.V. (2024). Personality in the situations of goal incongruity: assessment factors. *New Psychological Research*, No. 1, 30–56. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_02

References

- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Michigan: Holt, Reinhart & Winston.
- Argyle, M., Furnham, A., Graham, J.A. (1981). *Social situations*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Austin, J.T., Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338–372.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R.M., Boudreau, L.A. (1987). An ecological perspective on integrating personality and social psychology. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1222–1228.
- Baron, R.M., Misovich, S.J. (1993). Dispositional knowing from an ecological perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(5), 541–552.
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Blum G., Borkenau, P., Costantini, G., Denissen, A., (...) Wrzus, C. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *European Journal of Personality*, 31(5), 503–528.
- Bityutskaya, E.B. (2020). The Structure and Dynamics of the Image of a Difficult Life Situation. *Voprosy Psichologii*, (3), 116–131.

- Bleidorn, W. (2009). Linking personality states, current social roles and major life goals. *European Journal of Personality*, 23(6), 509–530.
- Bleidorn, W., Hopwood, C.J., Back, M.D., Denissen, J.J., Hennecke, M., Hill, P.L., (...) Zimmermann, J. (2021). Personality trait stability and change. *Personality Science*, 2, 1–20.
- Block, J., Block, J. (1981). Studying situational dimensions: A grand perspective and some limited empiricism. In D. Magnusson (Ed.), *Toward a psychology of situations: An interactional perspective* (pp. 85–106). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P.M., Langston, C.A., Brower, A.M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178–1191.
- Corker, K.S., Oswald, F.L., Donnellan, M. (2012). Conscientiousness in the classroom: A process explanation. *Journal of Personality*, 80(4), 995–1028.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1999). A five-factor theory of personality. The five-factor model of personality. *Theoretical perspectives*, 2, 51–87.
- Cross, S., Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230–255.
- De Young, C.G., Weisberg, Y.J. (2018). Cybernetic approaches to personality and social behavior. In M. Snyder, K. Deaux (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (pp. 387–414). Oxford: Oxford University Press.
- Di Sarno, M., Costantini, G., Richetin, J., Preti, E., Perugini, M. (2023). Why are you (un) conscientious? The dynamic interplay of goals, states, and traits in everyday life. *Journal of Personality*, 91(4), 977–991.
- Diekmann, A.B., Steinberg, M., Brown, E.R., Belanger, A.L., Clark, E.K. (2017). A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps. *Personality and social psychology review*, 21(2), 142–175.
- Elliot, A.J., Thrash, T.M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804–818.
- Emmons, R.A., King, L.A. (1989). Personal striving differentiation and affective reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3), 478–484.
- Fishbach, A., Ferguson, M.J. (2007). The goal construct in social psychology. *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2, 490–515.
- Funder, D.C. (2016). Taking Situations Seriously: The Situation Construal Model and the Riverside Situational Q-Sort. *Current Directions in Psychological Science*, 25(3), 203–208.

- Grant, H.A., Dweck, C.S. (1999). A goal analysis of personality. In D. Cervone, Y. Shoda, (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization*. (pp. 345–367). New York: Guilford Press.
- Grishina, N.V. (2019). Processual Nature of Personality: “going out beyond limits” In. A.L. Zhuravlev, E.A. Nikitina, N.E. Kharlamenkova (Eds.), *Methodology, Theory, History of Personality Psychology* (pp. 23–30). Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Grishina, N.V. (2023). Purpose regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(3), 310–323.
- Grishina, N.V., Avanesyan, M.O., Makarova, M.V., Mamaeva-Niles, V.D. (2023). The Contextual Nature of Life Goals: Situational and Individual Psychological Determinants of Goal Setting. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal*, 20(3), 6–28
- Heller, D., Perunovic, W.Q.E., Reichman, D. (2009). The future of person-situation integration in the interface between traits and goals: A bottom-up framework. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 171–178.
- Jayawickreme, E., Fleeson, W., Beck, E.D., Baumert, A., Adler, J.M. (2021). Personality dynamics. *Personality Science*, 2, 1–18.
- Kenrick, D.T., Funder, D.C. (1988). Profiting from controversy: Lessons from the person-situation debate *American psychologist*, 43(1), 23–24.
- Kostromina, S.N., Grishina, N.V. (2018). Procedural Approach in Personality Psychology. In V.V. Znakov, A.L. Zhuravlev (Eds.), *Psychology of a person as a subject of cognition, communication and activity* (pp. 506–512). Moscow: Institut psikhologii RAN.
- Kostromina, S.N., Grishina, N.V., Moskvicheva, N.L., Zinovieva, E.V. (2021). Youth Life Models: changes and traditions. *Vestnik RFFI. Gumanitarnye i obshchestvennye nauki*, 1(103), 79–98.
- Leontiev, D.A. (2013). Multilevel model of interaction with adverse circumstances: from protection to change. In. T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.V. Saporovskaya, S.A. Khazova (Eds.), *Psychology of stress and coping behavior: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. Kostroma, September 26–28, 2013*: (Vol. 1, pp. 258–261). Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova.
- Lischetzke, T., Pfeifer, H., Crayen, C., Eid, M. (2012). Motivation to regulate mood as a mediator between state extraversion and pleasant–unpleasant mood. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 414–422.
- Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and behavior*, 15(3), 273–309.
- Little, B.R., Lecci, L., Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501–525.

- Lüdtke, O., Trautwein, U., Husemann, N. (2009). Goal and personality trait development in a transitional period: assessing change and stability in personality development. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 428–441.
- Mamaeva-Niles, V.D. (2023). Personality self-representation change in circumstances of “goal-affordance” incongruity and situational opportunities. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(3), 375–395.
- McCabe, K.O., Fleeson, W. (2016). Are traits useful? Explaining trait manifestations as tools in the pursuit of goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 287–301.
- Milyavskaya, M., Werner, K.M. (2018). Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 59(2), 163–175.
- Novacek, J., Lazarus, R.S. (1990). The structure of personality. *Journal of Personality*, 58, 693–715.
- Orel, V.E., Senin, I.G. (2008). The experience of adapting a foreign questionnaire: organizational and substantive aspects. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya*, 33(133), 71–77.
- Quirin, M., Robinson, M.D., Rauthmann, J.F., Kuhl, J., Read, S.J., DeYoung, C.G. (2020). The dynamics of personality approach (DPA): 20 tenets for uncovering the causal mechanisms of personality. *European Journal of Personality*, 34(6), 947–968.
- Rauthmann, J.F., Gallardo-Pujol, D., Guillaume, E.M., Todd, E., Nave, C.S., Sherman, R.A., (...) Funder, D.C. (2014). The Situational Eight DIAMONDS: a taxonomy of major dimensions of situation characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 677–718.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. (2015) Ultra-brief measures for the situational eight DIAMONDS domains. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(2), 11–26.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A. (2023). Patterned person-situation fit in daily life: Examining magnitudes, stabilities, and correlates of trait-situation and state-situation fit. *European Journal of Personality*, 37(5), 501–523.
- Rauthmann, J.F., Sherman, R.A., Funder, D.C. (2015). New horizons in research on psychological situations and environments. *European Journal of Personality*, 29, 382–432.
- Roberts, B.W., O'Donnell, M., Robins, R.W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 541–550.
- Royce, J.R., Powell, A. (1983). *Theory of personality and individual differences*. Factors, systems, processes. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Saucier, G., Bel-Bahar, T., Fernandez, C. (2007). What modifies the expression of personality tendencies? Defining basic domains of situation variables. *Journal of Personality*, 75, 479–504.
- Ten Berge, M.A., De Raad, B. (2002). The structure of situations from a personality perspective. *European Journal of Personality*, 16(2), 81–102.
- Winnel, M. (1987). Personal goals: The key to self-direction in adulthood. In M. Ford & D. Ford (Eds.), *Humans as self-constructing living systems: Putting the framework to work* (pp. 261–287). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Winter, D., John, O.P., Stewart, A.J., Klohnen, E.C., Duncan, L.E. (1998). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review*, 105, 230–250.

Information about the authors

Veronika D. Mamaeva-Niles, Master's degree (Personality Psychology, Existential Psychology), Postgraduate student of the Department of Personality Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 7–9, Universitetskaya Emb., St Petersburg, Russia, 199034; veronikaniles@gmail.com

Natalia V. Grishina, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Personality Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 7–9, Universitetskaya Emb., St Petersburg, Russia, 199034; n.v.grishina@spbu.ru

Чжоу Ч.

Жизненные цели как смыслообразующий фактор жизни
представителей русской и китайской культур

Zhou Z.

Life Goals as a Meaning-Giving Factor
in the Lives Representatives of Russian and Chinese Cultures

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

В статье рассматривается реализация целей человека в основных сферах жизнедеятельности и связи данного процесса с осмысленностью им жизни. Особое внимание уделяется роли культуры как важнейшего ситуационного фактора. Проведено исследование среди 293 представителей русской и китайской культур, из них 143 носителя русского языка, 150 носителей китайского, средний возраст $27,4 \pm 7,4$ лет. Применены отдельно в двух выборках факторный, кластерный и сравнительный анализы. Получены следующие результаты. Целевая регуляция поведения человека носит контекстуальный характер – в обеих выборках постановка и достижение целей связаны с оценкой человеком возможностей, предоставленных ему актуальной жизненной ситуацией. В результате кластерного анализа русскоязычная выборка разделена на три группы. По итогам сравнительного анализа существенные различия выявлены между всеми тремя группами по таким показателям, как значимость жизненных целей, оценка возможностей жизненной ситуации и ощущение осмысленности жизни. В русской выборке чем более важными человек считает свои жизненные цели, чем больше возможностей для их достижения он видит в жизненной ситуации, тем более осмысленной он ощущает собственную жизнь. Китайскоязычная выборка разделена на две группы, отличающиеся значимыми различиями. В этой выборке обнаружено, что человек ощущает осмысленность жизни в зависимости от степени его готовности к изменениям, удовлетворенности жизнью, близости к родительской семье, ориентации на традиционные и семейные ценности

Ключевые слова: жизненные цели, целевая регуляция, осмысленность жизни, жизненная ситуация, культура

Для цитирования: Чжоу, Ч. Жизненные цели как смыслообразующий фактор жизни представителей русской и китайской культур // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 57–78. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_03

Введение

В связи с изменением способов взаимодействия человека с миром в современной реальности становится особо актуальной проблема целевой регуляции поведения человека. Вопрос об определении своего места в мире является одним из ключевых в психологии личности, исследование целевой регуляции поведения относится к фундаментальным в его изучении. В данной статье мы рассматриваем соотношение реализации людьми жизненных целей и осмысления ими жизни в конкретной жизненной ситуации. При этом немаловажное значение в целевой регуляции поведения человека играет культура как ситуационный фактор.

С момента выделения К. Левином понятия «жизненное пространство», которое является центральным в его теории поля, в психологических науках все большее внимание обращают на контекстуальные и динамические характеристики деятельности человека. Поведение человека, с одной стороны, направляется его намерениями, возникающими на основе его внутренних потребностей, а, с другой стороны, их возникновение и осуществление зависят от ситуации. Соответственно, кардинальные изменения, происходящие в современном мире, не могут не оказывать влияния на активность человека.

В условиях постоянных перемен человек каждый момент стоит перед выбором. Традиционные эталоны стабильного общества подвергаются сомнению, опыт старшего поколения уже не может содержать готовых решений, и даже старшим поколениям для принятия решений в условиях многочисленной и разнообразной информацией приходится усваивать новые взгляды современности. В таком мире каждый должен нести ответственность за свой выбор, процесс взаимодействия человека с его окружающим миром стал более индивидуальным. Индивидуализация этого процесса в психологическом аспекте проявляется в движении от детерминации к самодетерминации, в таких изменениях в ценностно-смысловой области, как уменьшение у младших поколений значения консервативных ценностей, стремление к изменениям и новизне и т. д.; в экзистенциальном аспекте – в осознании авторства собственной жизни и ответственности за свой жизненный выбор (Гришина, 2013). Изменения, произошедшие и происходящие в современном контексте и во внутреннем мире человека, приводят к усилению внимания к психологии его взаимодействия с ситуацией.

В изучении индивидуального взаимодействия личности с ее жизненным контекстом важнейшими являются понятия цели и целевой регуляции поведения человека. Цели можно определить как внутренние представления человека о желаемых результатах (Austin, Vancouver, 1996). Приспосабливаясь к социальной среде, оказываясь авторами собственной жизни, люди ставят перед собой различные цели, и эти цели становятся частью их личности (Emmons, 1986). Цели, по мнению американского ученого Клингера, служат стержнем психологической организации. Будучи внутренними репрезентациями желаемых результатов, цели определяют содержание сознания, включая мысли человека и сопутствующие им эмоциональные состояния. Ученый показал, что чувства и эмоции человека, которые он переживает, связаны с природой его целей и статусом их достижения (Klinger, 1998). Иными словами, в цели человека включаются аффективный и когнитивный составляющие. В своей работе Н.В. Гришина указывает необходимость изучения понятия цели в связи с тем, что цель относится к действенному компоненту во взаимодействии человека со своей ситуацией (Гришина, 2023). Таким образом, в нашем исследовании цель рассматривается в качестве регулятора активности человека, она является результатом взаимодействия человека с его жизненной ситуацией. В целях человека проявляется его когнитивная интерпретация ситуации, аффективное переживание этой ситуации, в соответствии с этими мыслями и чувствами он ставит перед собой цели и стремится к их достижению в действительности.

Цели также рассматриваются как конкретизированное выражение ориентации на будущее и осмысленность жизни, более того, цели представляют собой мощную метрику для изучения этих значимых элементов позитивной жизни. Например, достижение цели, по-видимому, является основным критерием для благополучия человека и формирования его чувства удовлетворенности. Психологи утверждают, что стремление к целям является важным для психологического благополучия и «хорошей» жизни (Frisch, 1998). Мы чувствуем себя счастливыми, когда считаем, что продвигаемся к осуществлению наших целей (Lazarus, 1991).

Часто предполагают, что быть счастливым является конечной целью жизни людей. Однако, как показывают исследования, счастье – это скорее не главная цель жизни человека, а продукт и результат его включения в достижение целей, которые считаются им достойными. Известно, что каждый человек по-своему понимает, что такое «хорошая жизнь», и каждый получает удовлетворение или

ощущает жизнь счастливой по-разному. При этом среди разных людей существуют совпадающие моменты. Люди достигают и поддерживают свое благополучие в основном в таких сферах жизни, которым они придают наибольшее значение (Oishi, 2000). Более того, те, кто ставит перед собой значимые цели, счастливее тех, у кого таких целей нет (Emmons, 1996). В то же время счастливый человек придает большее значение своим целям и верит, что они с большей вероятностью осуществляются (Emmons, 1986). Уверенность в достижении своих целей повышает уровень психологического благополучия (Carver, Scheier, 2001), а наличие значимых целей и продвижение в их достижении увеличивают возможности в долгосрочном благополучии (Brunstein, 1993; Emmons, 1986).

Однако жить хорошей жизнью – это нечто большее, чем просто быть счастливым. Имеется разница между счастливой жизнью и осмысленной жизнью. Иногда они могут совпадать, а иногда нет. Эмпирические исследования показали, что сильное чувство осмысленности жизни связано с удовлетворенностью жизнью и счастьем, а его отсутствие предсказывает депрессию и отстраненность (Reker, Wong, 1988; Wong, Fry, 1998). В большинстве исследований осмысленность жизни принимается как относительно независимый компонент благополучия, в связи с чем исследователи включили ее в концептуальную структуру благополучия, качества жизни и личностного роста (Compton et al., 1996; Ryff, Keyes, 1995). В отличие от ощущения счастья, которое обычно чувствует человек здесь и сейчас, обретение смысла не ограничивается актуальными пространственными и временными реалиями. Смысл жизни интегрирует опыт прошлого, настоящего и будущего (Baumeister et al., 2013). Рассматривая свою жизнь как последовательную, значимую и осмысленную, люди расширяют взгляд на свои текущие жизненные проблемы. Это позволяет человеку увидеть выход из его нынешней неприятной ситуации и осознать, что он сможет ее пережить для достижения целей в будущем.

Когда люди описывают свои представления об осмысленной жизни, они обычно говорят о своих жизненных целях в будущем. Поскольку наши мысли, чувства и поведение связаны с тем, что мы ценим и к чему стремимся, большая часть наших действий направляется на достижение этих целей. А какие цели оказывают достаточно важное влияние на внутреннее состояние человека, придают ему ощущение счастья и осмысленность жизни?

В свое время А. Адлер (Адлер, 1986) указал, что формирование смысла жизни человека тесно связано с решением проблем,

появляющихся в рамках трех основных жизненных тем – профессии, дружбы (межличностные отношения) и любви (интимные и семейные отношения). Человек старается всю жизнь достичь целей в этих трех сферах. С тех пор психологи уделяют внимание данному положению и в эмпирических исследованиях проверяют его с помощью различных методов. Анализируя ряд исследований, посвященных осмысленности жизни, Р. Эммонс выделяет четыре основные категории жизни – профессиональные достижения, межличностные отношения, духовность, самоактуализация и помощь другим и обществу. Достижение желаемых результатов в этих областях дает человеку чувство осмысленности жизни (Ebersole, 1998; Wong, 1998; Emmons, 2005). Кроме того, результаты исследований последних лет, проведенных в рамках теории самодетерминации, демонстрируют, что цели, связанные с удовлетворением базовых психологических потребностей человека в компетентности, автономии и отношениях с другими, приносят ему более сильное ощущение осмысленности жизни, чем цели, ориентирующиеся на внешнее благополучие (Ryan, Deci, 2017; Humphrey, Vari, 2021). Были получены аналогичные результаты в исследованиях, проведенных российскими психологами. В исследованиях, посвященных жизненным сценариям и жизненным моделям, были выделены три важнейшие сферы деятельности человека, которые включают практически все значимые виды его жизненной активности – сфера профессионального самоопределения и профессиональной деятельности, область близких отношений и персональная сфера, касающаяся саморазвития, личностного роста и т.д. (Костромина и др., 2021). Значимость целей, относящихся к этим основным сферам жизни, была доказана в проведенном Н.В. Гришиной исследовании, посвященном целевой регуляции поведения человека (Гришина, 2023).

В нашем исследовании мы рассматриваем цели в материальной, профессиональной, межличностной и персональной сферах. Кроме того, на основе анализа литературы и проведенного нами пилотажного исследования, к этим четырем сферам для своего эмпирического исследования мы добавили еще благотворительную сферу.

Стоит отметить, что вместо определения цели и осмысленности жизни в качестве двух параллельных или совпадающих понятий, Н.В. Гришина подтверждает необходимость формирования уровневой модели целевой детерминации активности человека (Гришина, 2023). По мнению Н.В. Гришиной, в обыденной жизни человек ставит перед собой повседневные *задачи*, например, «прохождение практики в кри-

зисных центрах». По отношению к этому, на жизненном уровне он осознанно или неосознанно ставит *цели*, например, «повышение профессиональной квалификации». Поставленные задачи и цели порождают у него чувство осмысленности жизни на экзистенциальном уровне – ощущение событийной наполненности и значимости процесса жизни. Соответственно, это чувство способствует тому, что человек стремится к своим целям и выбору. Таким образом, повседневные задачи, жизненные цели и осмысленность жизни человека взаимодействуют друг с другом в одной открытой системе, отражающей его личностные особенности и характеристики его жизненного контекста. Это означает, возможно, что, только если человек имеет значимые для него цели, он ощущает свою жизнь осмысленной. Иными словами, важно не только то, какие конкретные цели человек перед собой ставит, но и то, как он оценивает, существуют ли возможности в его актуальной жизненной ситуации для постановки и достижения целей.

Таким образом, ситуационные характеристики оказывают сильное влияние на поведение человека, при этом культура как важнейший компонент контекста, с нашей точки зрения, требует подробного обсуждения. Культура играет неотъемлемую, формирующую роль в развитии когнитивных, аффективных и мотивационных процессов индивида. В ходе социализации человек формирует интерпретационные паттерны, которые определяют его взгляд на мир, себя и свое место в этом мире (Markus et al., 1996; Shweder et al., 1998). Более того, культурное может встраиваться в более высокие закономерности, по мере самоопределения личности по отношению к экзистенциальным проблемам своего бытия в мире. По сравнению с социальным, соотносящимся со сферой необходимого, культурное действует в сфере возможного, что означает, что в область культурного личность может вступать или покидать ее по своему выбору (Леонтьев, 2013). В связи с этим, культура рассматривается нами в данном исследовании как важнейший ситуационный фактор, формирующий субъективную интерпретацию собственного жизненного контекста человека и влияющий на его выбор и реализацию целей в главных сферах жизнедеятельности.

В многочисленных кросс-культурных исследованиях обсуждение влияния культуры на цели человека фиксируется на таких характеристиках, как индивидуализм и коллективизм. В индивидуалистических культурах «Я» имеет отдельную сущность, главная задача человека – «выделиться» из других, стать отличным от других с помощью самодостаточности и личных достижений. А

в коллективистских культурах «Я» трактуется как связанное существо, его главная задача — «валиться» в коллектив, поддерживающий межличностные отношения и групповую гармонию (Heine, Lehman, 1999; Markus, Kitayama, 1991). Соответственно, эти различные культурные взгляды способствуют разнообразию мотивационных процессов личности, что проявляется в постановке ею и достижении целей.

Результаты исследований показывают, что жители коллективистских стран и американцы азиатского происхождения при постановке целей предпочитают избегать негативных результатов, а местные американцы более склонны к достижению положительных результатов (Elliot, 2001); американцы чаще, чем японцы, обращают внимание на результат достижения целей, в то время как японцы чаще концентрируются на конкретном уровне, на процессе достижения целей (Miyamoto et al., 2013). Кроме того, в исследовании, проведенном в США и России, было обнаружено, что в американской выборке только достижение внутренних целей, напрямую связанных с автономией, компетентностью и взаимосвязью с другими, может предсказать удовлетворенность жизнью, а в российской выборке и внутренние, и внешние цели вносят свой вклад в удовлетворенность жизнью (Ryan et al., 1999). Аналогичные результаты были получены в исследовании с участием старшеклассников США и Китая. Была обнаружена положительная связь между внутренними жизненными целями и психологическим благополучием в обеих странах. Однако только среди китайских респондентов внешние цели играют роль в субъективном благополучии (Lekes et al., 2010). Несмотря на то, что культура, как и экономика, сегодня переживает процесс глобализации, разделение культур по простым критериям не помогает нам лучше понимать людей, живущих в разных культурных контекстах. Если мы углубляемся в каждую уникальную культуру и изучаем поведение индивида, выросшего под влиянием данной культуры, то можем глубже понять сходство и различия между культурами. Соответственно, на основе понимания сути национальной культуры возможно более продуктивное изучение личности.

Методы исследования

Цель данного исследования заключается в выяснении соотношения целевых детерминант поведения человека с осмысленностью им жизни. Немаловажное значение имеет определение сходства и различий в целевых детерминантах осмысленности жизни носителей русского и китайского языков.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что реализация целей человека в основных жизненных сферах вызывает у него чувство осмысленности жизни. В процессе постановки и достижения целей отражается влияние культуры как ситуационного фактора на целевую детерминацию осмысленности жизни человека.

Выборка. В исследовании приняли участие 293 взрослых человека (средний возраст $27,41 \pm 7,40$ лет), из них 143 представителя русской культуры, 150 представителей китайской, 198 женщин, 95 мужчин, 160 жителей мегаполисов (Санкт-Петербург, Москва, Пекин, Шанхай, Гонконг и др.), 133 жителя других регионов.

Методики. Методом исследования выступил метод опроса. Для изучения соотношения целевых детерминант жизнедеятельности человека с осмысленностью жизни в опрос были включены следующие методики.

1. Методика «Жизненная модель», разработанная кафедрой психологии личности СПбГУ. В данную методику включен ряд вопросов, посвященных таким основным значимым для человека жизненным сферам, как профессиональная, материальная, сфера межличностных отношений, сфера Я, отражающая стремление человека к самоактуализации и личностному росту и т. д. (Костромина и др., 2021). В данную методику включаются тридцать утверждений и пять субшкал: «Активная жизненная позиция», «Готовность к изменениям», «Традиционные семейные ценности», «Близость с родительской семьей», «Ориентация на личный достаток и благополучие».

2. Для изучения целей в материальной, профессиональной, межличностной и персональной сферах жизни был использован разработанный опросник, включавший ряд вопросов, концентрирующихся на:

- удовлетворенности реализации в этих сферах;
- значимости для человека целей в этих сферах;
- субъективной оценке возможностей, которые человеку предоставляет актуальная жизненная ситуация для достижения целей в основных жизненных сферах;
- готовности к изменениям для достижения этих целей (Грипина, 2023).

Стоит отметить, на основе анализа литературы и результатов проведенного нами пилотажного исследования мы добавили в опросную форму цели в благотворительной сфере жизни.

3. Для выяснения отношения человека к собственной жизни был применен тест «Смысложизненные ориентации», адаптированный Д. А. Леонтьевом русскоязычный вариант (Леонтьев, 1992) и Инь Мэйци китаяязычный (Yin, 1988).

Математическая обработка данных

Для математической обработки данных были применены методы факторного анализа, кластерного анализа, дисперсионного анализа, и метод t-критерий Стьюдента. Все анализы были проведены в русскоязычной и китаяязычной выборках отдельно.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе был проведен факторный анализ для объединения вопросов о целях в факторы. В результате анализа в русской выборке были выделены пять факторов – «Значимость целей в основных сферах жизни и оценка возможностей актуальной жизненной ситуации для их достижения» (далее «Значимость целей и оценка возможностей»); «Удовлетворенность своей реализацией в основных сферах жизни» (далее «Удовлетворенность своей жизнью»); «Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах»; «Оценка возможностей осуществления целей в межличностной и благотворительной сферах» и «Семья и жилье». В китаяской выборке также были объединены пять факторов – «Значимость целей будущего, оценка возможностей жизненной ситуации и готовность к изменениям для их достижения» (далее «Значимость целей, оценка возможностей и готовность к изменениям»); «Удовлетворенность своей жизнью»; «Цели в благотворительной сфере»; «Нынешняя жизненная ситуация» и «Цели в межличностной сфере». По результатам анализа можно обнаружить, что в обеих выборках значимость целей человека в основных сферах жизни объединена с оценкой возможностей их реализации в своей актуальной жизненной ситуации. Это показывает, что целевая регуляция поведения человека носит контекстуальный характер – человек определяет и оценивает «плюсы» и «минусы» в жизненном контексте при постановке и достижении собственных жизненных целей.

Далее, с целью выяснения соотношения целевых детерминант поведения человека с его ощущением осмысленности жизни и различий между представителями русской и китаяской национальных культур были выделены кластеры с помощью двухэтапного кластерного анализа.

В результате анализа русскоязычная выборка была разделена на три группы по следующим параметрам (см. табл. 1): «Значимость целей и оценка возможностей», «Чувство осмысленности жизни», «Активная жизненная позиция», «Удовлетворенность своей жизнью» и «Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах». В первую группу вошли 56 человек, во вторую – 61 человек, в третью – 26 человек.

В первую группу ($n = 56$) вошли участники, среди трех групп условно наименее чувствующие жизнь осмысленной. Они менее активно включаются в собственную жизнь, цели в основных жизненных сферах не занимают в их жизни настолько важное место, сколько в других двух группах. По сравнению с респондентами других групп они не видят в собственной жизненной ситуации достаточных возможностей для осуществления целей, недовольны актуальным жизненным состоянием, менее готовы к изменениям в профессиональной и материальной сферах жизни.

Респонденты второй группы ($n = 61$) характеризуются средней выраженностью осмысленности жизни, высокой включенностью и удовлетворенностью собственной жизнью. В определенной степени участники данной группы готовы изменять профессиональную и материальную ситуации жизни. Но они также, как участники первой группы, не считают цели в основных жизненных сферах для себя достаточно значимыми, более того, определяют, что у них отсутствуют возможности для достижения своих целей в жизненном контексте.

Участники третьей группы ($n = 26$) отличаются наиболее высокой выраженностью осмысленности жизни. При наличии целей в разных жизненных сферах члены данной группы считают, что у них в жизненной ситуации существуют возможности достигать собственных целей. По сравнению с участниками с низким уровнем осмысленности жизни респонденты третьей группы более активно участвуют в собственной жизни, более довольны своей актуальной жизнью. Они готовы внести изменение в профессиональную и материальную сферы.

Таблица 1. Результаты распределения кластеров в русскоязычной выборке

Название показателей	Важность показателей в разделении кластеров	Среднее		
		Кластер 1 (n = 56)	Кластер 2 (n = 61)	Кластер 3 (n = 26)
Значимость целей в основных сферах жизни и оценка возможностей актуальной жизненной ситуации для их достижения	1,00	–0,24	–0,57	1,84
Чувство осмысленности жизни	0,59	65,93	84,49	103,62
Активная жизненная позиция	0,33	19,82	25,67	23,96
Удовлетворенность своей жизнью	0,27	–0,71	0,54	0,27
Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах	0,05	–0,32	0,14	0,37

Для сравнения характеристик трех групп и проверки значительности различий в критериях разделения кластеров в русской выборке был проведен однофакторный дисперсионный анализ (см. табл. 2).

Таблица 2. Значимые различия кластеров, полученные методом однофакторного дисперсионного анализа

Название переменной	Номер кластера	Номер кластера	Средняя разность	p
Активная жизненная позиция	Кластер 1	Кластер 2	–5,85	< 0,001
		Кластер 3	–4,14	< 0,001
	Кластер 2	Кластер 1	5,85	< 0,001
	Кластер 3	Кластер 1	4,14	< 0,001
Значимость целей в основных сферах жизни и оценка возможностей актуальной жизненной ситуации для их достижения	Кластер 1	Кластер 2	0,33	< 0,001
		Кластер 3	–2,08	< 0,001
	Кластер 2	Кластер 1	–0,33	< 0,001
		Кластер 3	–2,41	< 0,001
	Кластер 3	Кластер 1	2,08	< 0,001
		Кластер 2	2,41	< 0,001
Удовлетворенность своей жизнью	Кластер 1	Кластер 2	–1,25	< 0,001
		Кластер 3	–0,98	0,00
	Кластер 2	Кластер 1	1,25	< 0,001
	Кластер 3	Кластер 1	0,98	0,00

Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах	Кластер 1	Кластер 2	–0,46	0,04
		Кластер 3	–0,69	0,01
	Кластер 2	Кластер 1	0,46	0,04
	Кластер 3	Кластер 1	0,69	0,01
Чувство осмысленности жизни	Кластер 1	Кластер 2	–18,56	< 0,001
		Кластер 3	–37,69	< 0,001
	Кластер 2	Кластер 1	18,56	< 0,001
		Кластер 3	–19,12	< 0,001
	Кластер 3	Кластер 1	37,69	< 0,001
		Кластер 2	19,12	< 0,001

В результате анализа были обнаружены существенные различия между тремя кластерами только по показателям «Значимость целей и оценка возможностей» и «Чувство осмысленности жизни». Различия в остальных показателях были выяснены только между первым кластером и другими двумя кластерам, т. е., значительных различий между участниками со средним уровнем и участниками с высоким уровнем осмысленности жизни не было выяснено в показателях «Активная жизненная позиция», «Удовлетворенность своей жизнью» и «Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах».

Суммируя результаты кластерного и дисперсионного анализов, приходим к выводу: представители русской культуры с низким уровнем осмысленности жизни существенно отличаются от представителей со средним и высоким уровнями осмысленности жизни низкой включенностью в жизнь, низкой удовлетворенностью актуальной жизненной ситуацией, ориентацией на стабильность в профессиональной и материальной сферах. Представители со средним и высоким уровнями осмысленности жизни различаются в значимости жизненных целей и оценке возможностей их осуществления: чем большим значением для человека обладают в его жизни цели, чем больше он видит в жизни возможностей, тем более наполненной он ощущает жизнь.

Стоит отметить, что носители русского языка, чувствующие жизнь наименее осмысленной, считают цели в основных областях жизни важнее и оценивают возможности в жизненной ситуации для их достижения выше, чем носители со средним уровнем осмысленности жизни. Это, возможно, связано с принятием реальных действий в жизни, т. е., человек ставит значимые для него цели и считает,

что жизненная ситуация позволяет ему их осуществлять, но он не занимается этим на действенном уровне. Данное предположение требует проверки в дальнейшем исследовании.

Таким образом, можно подтверждать, что жизненные цели играют значительную роль в жизни представителей русской культуры, а цели в основных сферах жизни как способ взаимодействия человека с окружающим миром тесно связаны с его отношением к собственной жизни.

Китайскоязычная выборка была разделена на две группы по следующим параметрам: «Активная жизненная позиция», «Чувство осмысленности жизни», «Близость с родительской семьей», «Удовлетворенность своей жизнью», «Готовность к изменениям», «Традиционные семейные ценности» и «Цели в межличностной сфере». В первую группу вошли 64 участника, во вторую – 86 человек. Для конкретизации значимых различий целевых факторов, выступающих критериями распределения кластеров, был проведен анализ с помощью t-критерия Стьюдента (см. табл. 3).

В результате анализа были выяснены характеристики групп с разной выраженностью чувства осмысленности жизни. Участники первой группы ($n = 64$) по сравнению с участниками второй группы ощущают жизнь более осмысленной, они придерживаются более активной жизненной позиции, более склонны к изменениям. Они находятся в более близких отношениях с родительской семьей, чем участники второй группы, а также считают традиционные семейные ценности более важными. Но они менее довольны актуальной жизнью, и цели в межличностной сфере играют несущественную роль в их жизни.

Респонденты второй группы ($n = 86$) чувствуют свою жизнь менее наполненной, менее активно включают в собственную жизнь, ставят выше цели в межличностной сфере, более ориентированы на стабильности. Но участники данной группы отличаются высокой удовлетворенностью собственной жизнью. Для них традиционные семейные ценности не занимают столь важное место, как для участников первой группы, а также они более отдалены от родительской семьи.

На основе кластерного и сравнительного анализов китайской выборки можно сделать вывод: представители китайской культуры с высокой выраженностью осмысленности жизни более активно включают в свою жизнь, более готовы к изменениям, они находятся в более близких отношениях с родительской семьей и придерживаются традиционных семейных ценностей. Интересно,

что они менее довольны актуальной жизненной ситуацией и менее концентрируются на целях межличностной сферы жизни. А представители, ощущающие жизнь менее наполненной, не активно участвуют в жизни и ориентируются на стабильность, более отдалены от родительской семьи и предпочитают сомневаться в традиционных семейных ценностях, но зато они более довольны своей жизнью в настоящее время и считают более важными наличие близких отношений и общение с людьми. Действительно ли представители китайской культуры «игнорируют» личные цели или же их цели носят имплицитный характер – необходимо исследовать в дальнейшем.

Таблица 3. Результаты кластерного и сравнительного анализа по целевым показателям осмысленности жизни в китайскоязычной выборке

Название показателей	Важность показателей в распределении кластеров	Среднее		t-критерий	p
		Кластер 1 (n = 64)	Кластер 2 (n = 86)		
Активная жизненная позиция	1,00	25,45	19,70	12,17	< 0,001
Чувство осмысленности жизни	0,91	105,16	82,73	11,42	< 0,001
Близость с родительской семьей	0,54	23,91	18,30	8,20	< 0,001
Удовлетворенность своей жизнью	0,53	-0,47	0,63	7,98	< 0,001
Готовность к изменениям	0,49	22,70	19,16	7,56	< 0,001
Традиционные семейные ценности	0,32	21,02	16,73	5,81	< 0,001
Цели в межличностной сфере	0,12	-0,29	0,22	-3,16	< 0,001

Выводы

Были проведены факторный, двухэтапный кластерный и сравнительный анализы в русской и китайской выборках отдельно. По результатам факторного анализа в обеих выборках значимость жизненных целей и оценка возможностей их достижения объединились в один фактор, что отражает контекстуальный характер целевой регуляции поведения человека.

В результате двухэтапного анализа русская выборка была разделена на три кластера. В первую группу вошли 56 человек, во вторую 61 человек, в третью – 26 человек. По показателям «Значимость целей

и оценка возможностей» и «Чувство осмысленности жизни» были выделены значительные различия между тремя группами, это означает, что жизненные цели и оценка возможностей для их осуществления у носителей русского языка оказывают существенное влияние на чувство осмысленности жизни. Представители с низким уровнем осмысленности жизни существенно отличаются от представителей других групп целевыми факторами – «Активная жизненная позиция», «Удовлетворенность своей жизнью» и «Готовность к изменениям в профессиональной и материальной сферах», а по этим показателям значительные различия между носителями русского со средним и высоким уровнями осмысленности жизни не были обнаружены. Данные результаты демонстрируют фундаментальную роль личных целей в ощущении смысла жизни представителями русской культуры.

Китайская выборка была разделена на два кластера. В первый вошли 64 человека, во второй – 86 человек. Представители первой группы отличаются высокой осмысленностью жизни, они более жизненно активны, в их повседневности занимают значительное место семья и традиционные ценности. Однако интересно отметить, что представители этой группы менее довольны актуальной жизненной ситуацией и не концентрируются на целях в межличностной сфере жизни. Респонденты второй группы ощущают жизнь менее наполненной, они менее активно включаются в собственную реальность, они более дистанцированы от родительской семьи и обращают меньше внимания на традиционные семейные ценности. Но эта группа более довольна текущей жизнью и делает акцент на целях в общении с людьми и близких отношениях. Полученные результаты отражают значимое место семейных отношений в китайской национальной культуре. Даже под влиянием современности семья все еще влияет на представителей китайской культуры при определении смысла жизни и регулирует их поведение.

Итак, человек оценивает возможности и ограничения жизненной ситуации при постановке и достижении целей в основных сферах жизнедеятельности. Реализация значимых целей порождает у русского респондента чувство осмысленности жизни. Семейные отношения и ценности предлагают китайскому респонденту жизненные ориентиры – это говорит о том, что национальная культура продолжает играть важную роль в выборе китайцами своего жизненного пути.

Какие возможности и ограничения видит личность в своей жизненной ситуации, каким образом это влияет на ее жизненный выбор и отношение к собственной жизни, какие конкретные культурные

факторы формируют субъективную интерпретацию ситуации в повседневном контексте – эти проблемы требуют дальнейшего исследования.

Литература

- Адлер, А. Индивидуальная психология / История зарубежной психологии. М.: Изд. Московского университета, 1986. С. 131–140.
- Гришина, Н.В. Изменения жизненной ситуации: ситуационный подход // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30. С. 3. <https://doi.org/10.54359/ps.v6i30.684>
- Гришина, Н.В. Целевая регуляция поведения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 310–323. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302>
- Костромина, С.Н., Гришина, Н.В., Москвичева, Н.А., Зиновьева, Е.В. Жизненные модели молодежи: изменения и традиции // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2021. Т. 1. № 103. С. 79–98.
- Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
- Леонтьев, Д.А. О некоторых аспектах проблемы «культура и личность» // Культурно-историческая психология. 2013. Т. 9. № 1. С. 22–31.
- Austin, J.T., Vancouver, J.B. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content // Psychological Bulletin. 1996. Vol. 120. No. 3. P. 338–372.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L., Garbinsky, E.N. Some key differences between a happy life and a meaningful life // The Journal of Positive Psychology. 2013. Vol. 8. No. 6. P. 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Brunstein, J.C. Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 65. No. 5. P. 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Carver, C.S., Scheier, M.F. Optimism, pessimism, and self-regulation / In E.C. Chang (Ed.), Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 31–51. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Compton, W.C., Smith, M.L., Cornish, K.A., Qualls, D.L. Factor structure of mental health measures // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 71. No. 2. P. 406–413. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.406>

- Ebersole, P. Types and depth of written life meanings / In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 179–191.
- Elliot, A.J., Chirkov, V.I., Kim, Y., Sheldon, K.M. A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals // *Psychological Science*. 2001. Vol. 12. No. 6. P. 505–510. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00393>
- Emmons, R.A. Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. No. 51. P. 1058–1068.
- Emmons, R.A. Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being / In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: The Guilford Press, 1996. P. 313–337.
- Emmons, R.A. Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion // *Journal of social issues*. 2005. Vol. 61. No. 4. P. 731–745.
- Frisch, M.B. Quality of life therapy and assessment in health care // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1998. Vol. 5. No. 1. P. 19–40. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x>
- Heine, S.J., Lehman, D.R. Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. Vol. 25. No. 8. P. 915–925. <https://doi.org/10.1177/01461672992511001>
- Humphrey, A., Vari, O. Meaning Matters: Self-Perceived Meaning in Life, Its Predictors and Psychological Stressors Associated with the COVID-19 Pandemic // *Behavioral Sciences (Basel)*. 2021. Vol. 11. No. 4. P. 50. <https://doi.org/10.3390/bs11040050>
- Klinger, E. The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications / In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998. P. 27–50.
- Lazarus, R.S. *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press, 1991.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F.L., Koestner, R., Fang, J. Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America // *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. Vol. 39. No. 8. P. 858–869. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9451-7>
- Markus, H.R., Kitayama, S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation // *Psychological Review*. 1991. Vol. 98. No. 2. P. 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>

- Markus, H.R., Kitayama, S., Heiman, R.J. Culture and “basic” psychological principles / In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*. New York: The Guilford Press, 1996. P. 857–913.
- Miyamoto, Y., Knoopfner, C. A., Ishii, K., & Ji, L.-J. Cultural Variation in the Focus on Goals Versus Processes of Actions // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2013. Vol. 39. No. 6. P. 707–719. <https://doi.org/10.1177/0146167213483579>
- Oishi, S. Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures / In E. Diener & E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge: The MIT Press, 2000. P. 87–112.
- Reker, G.T., Wong, P.T.P. Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning / In J.E. Birren & V.L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging*. New York: Springer Publishing Company, 1988. P. 214–246.
- Ryan, R.M., Chirkov, V.I., Little, T.D., Sheldon, K.M., Timoshina, E., Deci, E.L. The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. Vol. 25. P. 1509–1524.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press, 2017. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. No. 4. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shweder, R.A., Goodnow, J., Hatano, G., LeVine, R.A., Markus, H., Miller, P. The cultural psychology of development: One mind, many mentalities / In W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*. New York: John Wiley & Sons Inc, 1998. P. 865–937.
- Wong, P.T.P. Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile / In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 111–140.
- Yin, M. The relationship between religious beliefs, meaning in life, psychological needs and mental health of Chinese university students. Master's thesis. Taipei: National Taiwan Normal University, 1988.

Сведение об авторе

Чжолить Чжоу, аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская набережная, д. 7–9; zjoja971204303@yandex.ru

Zhou Z.

Life Goals as a Meaning-Giving Factor
in the Lives Representatives of Russian and Chinese Cultures

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

The article considers the realization of human goals in the main spheres of life activity and the relationship of this process with the meaning of life. Special attention is paid to the role of culture as the most important situational factor. The study was conducted among 293 representatives of Russian and Chinese cultures, including 143 native speakers of Russian, 150 native speakers of Chinese, average age 27.4 ± 7.4 years. Factor, cluster and comparative analyses were applied separately in two samples. The following results were obtained. Goal regulation of human behavior is contextual in nature – in both samples, goal setting and goal attainment are related to a person's assessment of the opportunities provided by his or her life situation. As a result of cluster analysis, the Russian-speaking sample is divided into three groups. As a result of comparative analysis, significant differences were found between all three groups in such indicators as the importance of life goals, assessment of life situation opportunities, and the sense of meaningfulness of life. In the Russian sample, the more important a person considers life goals, the more opportunities sees in life situation to achieve them, the more feels own life is meaningful. The Chinese-speaking sample is divided into two groups by significant differences. In this sample, it is found that the more active a person is in life, he has the more willing to change, the more satisfied he is with his own life, the closer he with his parental family, and the more oriented he is on traditional and family values, the more he feels that life is meaningful.

Key words: life goals, goal regulation, meaningfulness of life, life situation, culture

For citation: Zhou, Z. (2024). Life Goals as a Meaning-Giving Factor in the Lives Representatives of Russian and Chinese Cultures. *New Psychological Research*, No. 1, 57–78. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_03

References

- Adler, A. (1986). Individual psychology. In *History of foreign psychology* (pp. 131–140.). Moscow: Izd. Moskovskogo universiteta.
- Austin, J.T., Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338–372.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L., & Garbinsky, E.N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>

- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Compton, W.C., Smith, M.L., Cornish, K.A., & Qualls, D.L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406–413. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.406>
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In P.T.P. Wong, P.S. Fry, (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 179–191). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Elliot, A.J., Chirkov, V.I., Kim, Y., & Sheldon, K.M. (2001). A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. *Psychological Science*, 12(6), 505–510. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00393>
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (51), 1058–1068.
- Emmons, R.A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313–337). New York: The Guilford Press.
- Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of social issues*, 61(4), 731–745.
- Frisch, M.B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x>
- Grishina, N.V. (2013). Changes of life situation: situational approach. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 6(30), 3. <https://doi.org/10.54359/ps.v6i30.684>
- Grishina, N.V. (2023). Purpose regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(3), 310–323. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.302>
- Heine, S.J., & Lehman, D.R. (1999). Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 915–925. <https://doi.org/10.1177/01461672992511001>
- Humphrey, A., & Vari, O. (2021). Meaning matters: Self-perceived meaning in life, Its predictors and psychological stressors associated with the COVID-19 pandemic. *Behavioral sciences*, 11(4), 50.

- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kostromina, S.N., Grishina, N.V., Moskvicheva, N.L., Zinovieva, E.V. (2021). Life models of youth: changes and traditions. *Vestnik RFFI. Gumanitarnie i obshchestvennye nauki*, 1(103), 79–98.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F.L., Koestner, R., & Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858–869. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9451-7>
- Leontiev, D.A. (1992). Life meaning orientations test. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D.A. (2013). Culture and personality: On some aspects of the problem. *Kulturno-istoricheskaya psikhologiya*, 9(1), 22–31.
- Markus, H.R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Markus, H.R., Kitayama, S., & Heiman, R.J. (1996). Culture and “basic” psychological principles. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 857–913). New York: The Guilford Press.
- Miyamoto, Y., Knoopfner, C.A., Ishii, K., & Ji, L.-J. (2013). Cultural Variation in the Focus on Goals Versus Processes of Actions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(6), 707–719. <https://doi.org/10.1177/0146167213483579>
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87–112). Cambridge: The MIT Press.
- Reker, G.T., & Wong, P.T.P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J.E. Birren & V.L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R.M., Chirkov, V.I., Little, T.D., Sheldon, K.M., Timoshina, E., & Deci, E.L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (25), 1509–1524.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Shweder, R.A., Goodnow, J., Hatano, G., Levine, R.A., Markus, H., & Miller, P. (1998). The cultural psychology of development: One mind, many mentalities. In W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 865–937). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Wong, P.T.P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P.T.P. Wong, P.S. Fry, (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Yin, M. (1988). *The relationship between religious beliefs, meaning in life, psychological needs and mental health of Chinese university students*. Master's thesis. Taipei: National Taiwan Normal University.

Information about the author

Zhuolin Zhou, Postgraduate Student, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; 7–9, Universitetskaya emb., St. Petersburg, Russia, 199034; zjoja971204303@yandex.ru

Лупуляк П.В.

Образ будущего у мигрантов
с различной мотивацией продолжения миграции

Lupulyak P.V.

The image of the future among migrants
with different motives for continuing to migrate

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме миграции, рассматриваемой с позиций экзистенциального гуманистического подхода. Особое внимание уделяется теоретическим предпосылкам применения данного подхода: являясь частью общего жизненного пути человека, факт миграции обладает статусом точки бифуркации, а ее пролонгация обусловлена смысловым самообъяснением мигрантом причин продолжения миграции на всех ее этапах. Целью статьи стал анализ результатов исследования связи перспективы целеполагания, прогноза продолжительности миграции и образа будущего у мигрантов с различными типами смыслового обоснования продолжения миграционного проекта, а именно: мигрантов, имеющих четкую мотивацию продолжения миграции; мигрантов, не имеющих смыслового самообъяснения продолжения миграции; мигрантов, находящихся в миграции ради близких, и мигрантов-беженцев. Выделяются основные критерии значимости образа будущего в миграционном контексте. Анализу также подвергается проблема отсутствия или минимализации перспективы будущего в миграционном контексте. Обосновывается мысль о том, что перспектива целеполагания и планирование ожидаемых сроков миграции – ключевые элементы формирования образа будущего у мигрантов. Устанавливаются основные смысловые категории, формирующие образ будущего, и исследуется их соотношение при объединении в целостный образ. Описываются характерные особенности образа будущего у каждой из групп мигрантов, разделенных по принципу смыслового самообъяснения продолжения миграции. Создаются конфигурации образа будущего для представителей каждой из групп. На основании проведенного анализа устанавливается взаимосвязь ведущего смыслового компонента обоснования продолжения миграции, горизонта планирования, ожидаемых перспектив миграции и картины будущего у мигрантов.

Ключевые слова: мотивация миграции, психология миграции, психологическое благополучие, образ будущего, целеполагание, продолжительность миграции, обоснование продолжения миграции

Для цитирования: Лупуляк, П.В. Образ будущего у мигрантов с различной мотивацией продолжения миграции // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 79–98. DOI: 10.51217/np-syresearch_2024_04_01_04

Введение

На сегодняшний день феномен миграции является предметом изучения специалистов из самых разных сфер и областей, при этом психологические исследования миграционных процессов с каждым годом приобретают все большую актуальность, особенно в России, занимающей, по данным ООН (Новости ООН. Глобальный взгляд, 2021), пятое место в мире по объему входящих и исходящих миграционных потоков (Рязанцев, 2018, с. 100).

Глубинными понятиями процесса миграции являются сферы выбора, ответственности, самореализации, мотивации, экзистенциального кризиса и поиска смысла, однако проблематика миграционного опыта крайне редко исследуется с позиций гуманистического подхода. При этом рассмотрение миграционного комплекса в ракурсе экзистенциального направления представляется весьма перспективным ввиду возможности нахождения и проработки скрытых малоизученных «проблемных зон» экзистенциального плана, влияющих на психическое благополучие мигранта на протяжении всего периода его миграционного цикла.

Несмотря на мощный потенциал радикального изменения, разделяющей жизнь мигранта на «до» и «после», миграция не перестает быть частью жизненного пути, частью целого. В этом контексте в отношении миграции действуют те же законы «преемственности времени», о которых пишет А.А. Кроник: «прошлое чревато будущим, а будущее вырастает из прошлого» (Кроник, 1993, с.10). Именно ввиду значимости выбора миграции как переломного момента жизненного сценария столь важным является понятие временной перспективы, предопределяющей как отношение к настоящему, так и дальнейшее развитие личности в контексте миграционного опыта. «Векторами изменений являются жизненные планы и устремления человека» (Грипина, 2018, с. 355).

Вопросы исследования

Успешность прохождения мигрантом всех стадий психологической адаптации: эйфорической, туристической, ориентационной, депрессивной и стабилизационной (Психология кризисных и экстремальных ситуаций, 2016) во многом зависит не только от факторов среды и личных обстоятельств мигранта, но и того образа персонального будущего, который придает мотивационный импульс реализации его текущего миграционного проекта.

Основные критерии значимости образа будущего для психологической работы с мигрантами:

1. ***Будущее как смысловой ориентир.*** Вслед за В. Франклом, указавшим на принципиальную значимость образа будущего в преодолении критических жизненных ситуаций (Франкл, 2018), отметим, что в контексте миграции, предполагающей обязательное прохождение «нормативного» миграционного кризиса, обращение к смыслоформирующей перспективе будущего является мощным ресурсом совладания с тяжелыми жизненными ситуациями в настоящем.

2. ***Потенциальность будущего.*** История формирования миграционного жизненного контекста, степени включенности в новую реальность создается под обязательным воздействием временной перспективы, где будущее – это не просто момент времени, который должен наступить, оно содержит в себе элемент «я сделаю его таким» (Мэй, 2016, с. 281). Реализация потенциала через действие стимулирует осознание собственных потребностей, рефлексию, когда «желания – строительный материал реальности» (Гибсон, 2021, с. 151).

3. ***Преимственность будущего как смыслообразующей оси в семейной системе.*** Визуализация будущего начинается и развивается в семье: «Личное будущее школьнику открывают в первую очередь значимые другие – отец, мать, герои художественных произведений, авторитетные для него люди» (Кроник, 1993, с. 53). С этой точки зрения, миграция, безусловно, является переходом, способным как объединить поколения, так и полностью разорвать «связь времен». Вписанная в историю семьи миграционная «история» способна влиять на последующие поколения, формируя ментальную и этническую самоидентификацию потомков мигрантов в последующих поколениях, примерами чему может служить возвращение внуков и правнуков испанских «детей войны» на историческую родину, репатриация потомков поволжских немцев.

Вместе с тем, У. Томас и Ф. Знанецкий, изучавшие в XIX веке жизненный контекст семей польских переселенцев в США, подмечали «невероятный уровень ненависти» между родителями и детьми в семьях мигрантов (Tomas, Znaniecki, 2006, с. 181) ввиду несовпадения ритма интеграции, значительно более высокого у молодежи, и рассогласования ценностной сферы между поколениями отцов и детей.

4. **Будущее как развитие и самореализация.** Миграционный проект традиционно остается одним из излюбленных и универсальных путей движения к мечте, в стремлении к которой «человек может предвосхищать будущее и даже опережать развитие собственной личности» (Леонтьев, 2007, с. 284). Именно в концентрированном импульсе «покорения» другой страны, создания образа «нового себя» кроется зерно активного личностного роста, стремления к достижениям, радости от процесса самореализации, «и чем полнее человеку удастся реализовать свой потенциал, сохраняя верность самому себе, тем выше будет уровень его психологического благополучия» (Грипина, 2018, с. 444). Активное действие, направленное в будущее, превращает людей в *сотворцов своей судьбы* (Мэй, 2016, с. 315).

5. **Отсутствие перспективы будущего как саморазрушение, нездоровье.** Отдельно следует сказать об «отрицательном полюсе» будущего, его антиподе в форме безвременья, отсутствия какой-либо жизненной перспективы. А. Бинсвангер емко сформулировал эту тенденцию: «существование в состоянии неопределенности тяготеет к конечности, возможно, саморазрушению через трагический акт» (Бинсвангер, 2017, с. 245). Исследователи неоднократно отмечали связь между разносторонней перспективой будущего и психосоматическим здоровьем человека (Коржова, 2006, с. 18).

В контексте миграции внутренняя временная неопределенность может приводить к разрушительным последствиям. Нередко можно наблюдать искажение перспективы будущего в семьях, уехавших в другие страны «ради будущего детей», число которых, по разным данным, стабильно составляет значительный процент от общего числа уезжающих (Гуревич, 2005, с. 109). Парадоксальным в мотивации данной группы является то, что, уезжая «ради будущего детей», собственное будущее инициаторы переезда визуализируют с большим трудом. По наблюдениям О. Маховской, исследовавшей психологические особенности семей русскоговорящих мигрантов во Франции, непроясненность перспективы миграции эквивалентна вхождению

семьи в проблемное поле: «Мне кажется опасной советская практика замалчивания проблем в семье. Родители не говорят, насколько они приехали, что будет завтра. Они и сами не знают иногда ответы на эти вопросы» (Маховская, 2003, с.125). Этот смысловой вакуум, ограниченный кругозор жизненной перспективы обязательно проявляются у мигранта в виде экзистенциального кризиса, деструктивных форм поведения, низкого уровня психологического благополучия, что обостренно помещает как родителей, так и детей в «группы риска», ведет к маргинализации.

Отсутствие образа будущего или его предельно узкий ракурс ввергает мигранта в стагнацию, внутреннюю амнезию: «в экзистенциальном смысле ответственность распространяется не только на то, что человек делает, но и на то, чего он не делает, проявляя бездействие, пассивность и уход от решения собственных проблем» (Гришина, 2018, с. 206).

Отказываясь от визуализации своей жизненной перспективы, мигрант теряет доступ и к ресурсному потенциалу будущего, «упуская шанс за шансом и вдруг обнаруживая, как «еще не скоро» превращается в «могло бы случиться» (Кроник, 1993, с. 35).

Методы

Для более детального изучения особенностей образа будущего у мигрантов, в 2022 г. нами было проведено исследование среди русскоговорящих мигрантов, проживающих в Испании и других странах Евросоюза, на выборке в 476 человек (133 мужчины и 343 женщины). Стаж миграции респондентов варьировался от нескольких месяцев до нескольких десятков лет. По результатам анализа ответов, участники были разделены на четыре группы, сформированные по принципу смыслового обоснования продолжения миграции:

1. Мигранты, имеющие четкое смысловое обоснование продолжения миграции (наличие центра жизненных интересов, реализация поставленных целей в новой стране) (313 респондентов)
2. Мигранты, не имеющие смыслового обоснования продолжения миграции (не способные сформулировать мотив пребывания в новой стране или полностью зависящие в своем миграционном статусе от обстоятельств) (72 респондента)
3. Беженцы (20 респондентов)
4. Мигранты, уехавшие в другие страны «ради близких». В эту группу вошли так называемые трудовые мигранты, уехавшие на

заработки за рубеж в индивидуальном порядке для материального обеспечения оставшихся на родине близких, а также переселенцы, переехавшие в полном или сокращенном семейном составе в другие страны «ради будущего своих детей» или ради других значимых близких. (71 респондент)

Одной из линий нашего исследования стал анализ образа будущего у мигрантов в зависимости от мотивации, побуждающей их продолжать в настоящее время свой миграционный проект. Для анализа представлений мигрантов о картине будущего нами изучены ответы на вопросы авторской анкеты о перспективах дальнейшей миграции и сроках формирования целей, а также свободные высказывания, полученные в ходе использования проективной методики «Биография будущего» (Вардомацкий, 1991; Коржова, 2006). Для обработки данных применены следующие статистические методы: частотный анализ и критерий хи-квадрат, дисперсионный анализ, множественное сравнение с использованием апостериорных тестов и подсчетом переменных с помощью критерия Шеффе, непараметрический критерий Краскала-Уоллиса (Сорокова, 2020), а также контент- и дискурс-анализ (Бусыгина, 2010; Хорошилов, 2012).

Результаты исследования

Частотный анализ ответов на вопрос авторской анкеты «*Как долго, по Вашему мнению, продлится Ваша миграция?*» с помощью таблиц сопряженности и критерия хи-квадрат позволил обнаружить статистически достоверные различия ($p = 0,000$) при соотношении ответов респондентов из разных групп по типу ведущего смыслового обоснования продолжения миграции (см. рис. 1).

Нанашвзгляд, анализ результатов позволяет выделить две основные линии интерпретации респондентами своего миграционного опыта: принципиальную готовность анализировать дальнейшие перспективы своей миграции (как значимой составляющей общего жизненного пути) и, собственно, выбор тех или иных перспектив.

Мы видим, что в группах мигрантов, не имеющих четкого смыслового обоснования продолжения миграции, и находящихся за рубежом «ради близких» преобладает тенденция к экстернальности: почти половина опрошенных указывает на зависимость дальнейшего миграционного проекта от влияния обстоятельств, в этих же группах высок процент респондентов, в принципе не задумывающихся о перспективах своей миграции (13% и 15% участников, соответственно).



Рис. 1. Перспективы миграции в группах мигрантов с различным смысловым обоснованием продолжения миграции

Совершенно иная картина в группе опрошенных, имеющих четкую актуальную мотивацию миграции. Почти 60% респондентов заявляют о выборе в пользу пожизненной миграции, и чуть менее 10% связывают сроки миграции с достижением поставленных целей; при этом не готовы задумываться о будущем своей миграции всего 3% опрошенных из этой группы. Полученные данные указывают на более выраженную интернальность, тенденцию к принятию ответственности и реализации миграционного проекта с позиций авторства, осознанность и готовность к анализу своего жизненного пути и миграции, как его части.

В группе беженцев мы наблюдаем разделение ответов на две практически равные части: половина респондентов ставит проект миграции в зависимость от обстоятельств, вторая половина планирует остаться в других странах на всю жизнь, лишь незначительный процент опрошенных беженцев (5%) связывает миграционный проект с достижением поставленных целей. При этом обращает на себя внимание отсутствие в этой группе респондентов, не задумывающихся о перспективах будущей миграции, что вполне объяснимо с учетом кризисного фона, предварявшего выезд беженцев с родины, императивно подводящего потенциального беженца к черте выбора в пользу отъезда или пребывания на родине. Отголосками этого недавно пережитого стресса объясняется, на наш взгляд, высокий

процент ответов с позиции «ситуативности» будущего, значимого влияния обстоятельств, внезапно вынуждающих принимать решения с высоким уровнем значимости.

При рассмотрении ответов на вопрос авторской анкеты *«Когда Вы ставите перед собой цели, на какой период времени рассчитано их достижение?»* по результатам применения дисперсионного анализа также удалось обнаружить статистически достоверные различия ($p = 0,015$) в ответах респондентов из разных групп по типу ведущего смыслового обоснования продолжения миграции. При этом множественное сравнение с использованием апостериорных тестов и подсчетом переменных с помощью критерия Шеффе выявило максимальные различия средних значений между группой респондентов, не имеющих четкого смыслового самообъяснения миграции, и теми, у кого оно есть (средние значения 2,7 и 2,29 соответственно) (см. рис. 2).

Применение непараметрического критерия Краскела-Уоллиса также позволило выявить, что выбор типа целеполагания связан с принадлежностью к группе смыслового обоснования продолжения миграции ($p = 0,001$).

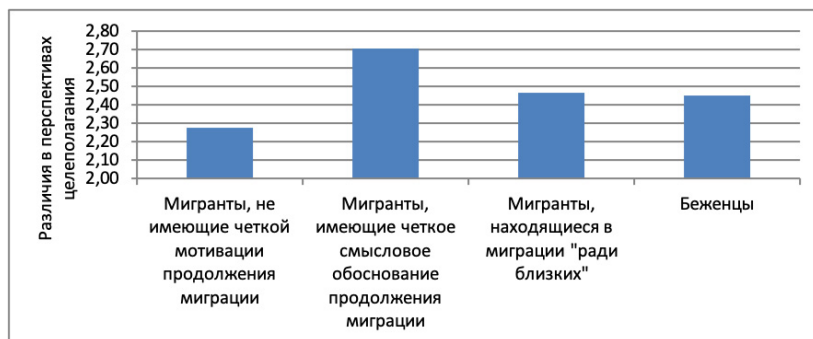


Рис. 2. Различия в перспективах целеполагания в группах мигрантов с различным смысловым обоснованием продолжения миграции

Что касается продолжительности горизонта планирования в разных группах, исходя из данных частотного анализа, отобразившего статистически достоверные различия ($p = 0,000$), мы видим, что группа мигрантов с четким смысловым обоснованием продолжения миграции имеет наиболее протяженную временную перспективу целеполагания (для каждого второго респондента горизонт планирования составляет

от года до пяти лет). Среднесрочные показатели целеполагания представлены в группах беженцев и мигрантов, живущих в миграции «ради близких». При этом предпочтение принципиальному отказу от целеполагания или целеполаганию лишь на период ближайшего года отдают предпочтение мигранты, не имеющие смыслового обоснования продолжения миграции (60% опрошенных из данной группы) (см. рис. 3).

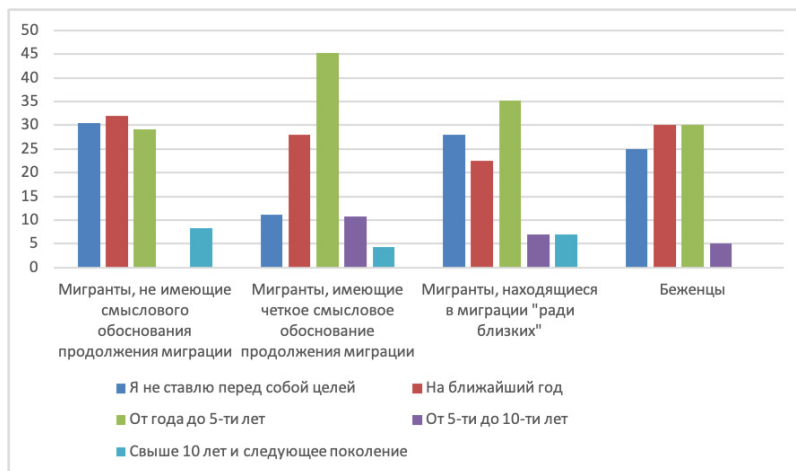


Рис. 3. Горизонт планирования в группах мигрантов с различным смысловым обоснованием продолжения миграции

Результаты, на наш взгляд, отражают тенденцию к большей осознанности, включенности в процесс собственного жизнетворчества мигрантов, имеющих четкое смысловое самообъяснение продолжения миграции, выявляют их склонность к стратегическому планированию жизни, интернальный подход. При этом представители других групп, как и в ответах на вопрос о перспективах миграции, демонстрируют более высокую степень «ситуативного» подхода к целеполаганию, принимая решения «по месту», не столько двигаясь по заранее выбранному направлению, сколько «плывя по течению».

В ходе опроса респондентам также было предложено в свободной форме порассуждать о событиях своего будущего, для чего мы использовали проективную методику «Биография будущего», достаточно неопределенную и неструктурированную, чтобы побудить респондентов к глубинным размышлениям о наиболее значимых и желаемых событиях предстоящей жизни (Коржова, 2006, с.169).

Интерпретация результатов контент- и дискурс-анализа позволила выделить ряд основных смысловых категорий, используемых респондентами при создании образа будущего.

В самую крупную категорию, представленную в высказываниях респондентов из всех четырех групп, вошли представления о будущем, затрагивающие **семейную сферу**:

Нами выделено несколько подгрупп, связанных с категорией семьи.

1) В первую подгруппу вошли представления о будущем, включающие существующих членов семьи: *«Ребёнок отучится и получит профессию», «Успешное окончание университета у сына и работа, у нас с мужем добиться процветания бизнеса здесь и на родине, дальше танцевать, кататься на байке, ездить к родителям, съездить ко всем друзьям в России и подольше побыть у всех»*

Из ответов следует, что собственное будущее визуализируют совместно с существующими членами семьи 13,9% мигрантов, не имеющих четкого смыслового обоснования продолжения миграции, и 15,3% мигрантов с четкой мотивацией миграции. При этом в группах мигрантов, живущих в другой стране «ради близких», и беженцев, «проживать» будущее вместе с существующими на момент опроса близкими готовы 23,9% и 25% ответивших, соответственно.

2) Ко второй подгруппе мы отнесли высказывания о гипотетической семье, которой пока нет, но она желаемая и ожидаемая. Так в перспективе будущего респонденты желают встретить свою вторую половинку, вступить в брак, создать семью: *«Я выйду счастливо замуж и реализую весь свой потенциал в этой стране», «Женюсь, обрету дом свой, приму духовного учителя», «Встреча близкого друга», «Найду свое женское счастье».*

Частотный анализ ответов по данной категории позволил выявить статистически достоверные различия в ответах респондентов из разных групп ($p = 0,043$): в группе мигрантов, не имеющих смыслового обоснования продолжения миграции, данные представления присутствуют у 19,4% ответивших, у мигрантов, имеющих четкую актуальную мотивацию миграции, – у 16,6%, у беженцев – у 15%, при этом у тех, кто живет в других странах «ради близких», эти представления присутствуют лишь у 4,2%.

3) В третью подгруппу вошли ответы, относящиеся к предполагаемому и желанному пополнению в семье, рождению детей или внуков: *«Рождение детей, покупка дома», «Родятся внуки».*

Анализ ответов отображает, что в группе мигрантов, не имеющих смыслового обоснования продолжения миграции, о пополнении мечтают 12,5% ответивших, у мигрантов, имеющих четкую мотивацию, – у 14,4%, у беженцев – 25%, при этом у тех, кто уехал за рубеж «ради близких», данный ответ указали лишь 7% респондентов.

Сводные результаты по обсуждаемой смысловой категории отображают высокую значимость существующей семейной системы для мигрантов, живущих за рубежом «ради близких»; образ этой семейной системы в проекции на будущее носит для них статичный, как бы застывший характер, существующая семья переносится в представления о будущем в неизменном, «законсервированном» виде, степень ожидания изменений и собственного развития в рамках семейной системы – низкая.

Конфигурация ответов в группе беженцев указывает на две равно выраженные тенденции: с одной стороны, – сохранения существующей семейной системы и, с другой, – ее активного развития в будущем. Степень ожидания изменений и развития в рамках семьи – высокая.

Что касается групп мигрантов, имеющих или не имеющих смысловое обоснование продолжения миграции, логика выбора ответов у них весьма схожа и отображает стремление к балансу между сохранением существующей семейной системы и ее расширения за счет появления новых членов, и как следствие, проживания новых ролей в семейной сфере. Степень ожидания изменений и развития в рамках семьи – средне-высокая.

В следующую значимую смысловую категорию вошли представления о будущем, связанные с **приобретением недвижимости и финансовым благополучием**: *«Покупка недвижимости, карьерный и профессиональный рост, повышение материального благополучия, развитие моей семьи», «Получение промежуточного финансового результата, который позволит стать более независимым в принятии решений», «Собственное жилье, пассивный доход, каждый год ходить Камино де Сантьяго, написать книгу», «Мы купим дом с садом и оливковой рощей».*

Анализ ответов по данной категории позволил выявить статистически достоверные различия в ответах мигрантов из разных групп ($p = 0,007$): о приобретении собственного жилья в группе мигрантов, не имеющих смыслового самообъяснения миграции, мечтает 13,9% ответивших, среди беженцев – 15%, в группе мигрантов, имеющих четкую мотивацию миграции, – 25,6% респондентов, при этом у уехавших «ради близких» о приобретении собственной

недвижимости задумывается лишь 9,9%. Что касается улучшения финансового положения, имеется тенденция к преобладанию представлений о финансовой независимости у групп, не имеющих смыслового самообъяснения миграции, и у мигрантов, имеющих четкую мотивацию миграции, (9,7% и 9,9%, соответственно) и снижению в выборе данной категории ответов у мигрантов, уехавших «ради близких» и у беженцев (5,6% и 5%, соответственно).

Еще одной широко представленной в ответах респондентов категорией стала **«Работа»**, с вариациями «собственный бизнес», «проекты», «построение карьеры»: *«Это скорее про мой план на будущее – продолжать учиться, чтобы потом поступить на следующий этап учебы, найти работу по новой специальности, совершенствоваться в этой и других сферах, продолжать заниматься активизмом. II в бытовом плане – Купить дом с участком и заниматься обустройством», «Подтверждение специальности и работа», «Цель на будущее – открытие своего салона, чтоб не работать в найме. Ну, и мечта – питомник собак, как только я смогу купить дом с достаточной территорией»*

Анализ ответов по данной категории позволил выявить статистически достоверные различия в ответах мигрантов из разных групп ($p = 0,040$): о построении успешной карьеры, развитии собственного бизнеса, достойной работе мечтает каждый второй респондент в группе беженцев; среди мигрантов, не имеющих смыслового самообъяснения миграции, данную категорию выбрали 38,9% ответивших; у мигрантов, имеющих четкую мотивацию миграции, – 32,6% респондентов; при этом у мигрантов, уехавших «ради близких», на работу и карьеру настроены лишь 21,1% опрошенных.

Что касается **повышения квалификации, освоения новых профессий**, имеется тенденция к преобладанию данных представлений у групп мигрантов, не имеющих смыслового самообъяснения миграции, у имеющих его, а также у беженцев (8,3%, 11,8% и 10%, соответственно) и снижению показателя у мигрантов, живущих в миграции «ради близких» (4,2%).

В категории **«Адаптация, интеграция, изучение языка»** мы также наблюдаем статистически значимые различия ($p = 0,014$) между ответами представителей разных групп: *«Интегрироваться и создать сплочённое сообщество, с которым я могу каждую неделю ходить в один и тот же бар. Если получится, сделать что-то для общества», «Выучу немецкий язык, найду работу в немецком банке», «Я выучу язык досконально. Буду работать по специальности. Моя жизнь будет комфортной», «Знать язык на должном уровне.*

Заниматься любимым делом», «Подтяну язык на новый уровень, найду новых клиентов, превращу увлечение в бизнес, выведу отношения на новый уровень».

Наиболее высокая мотивация к изучению языка и интеграции наблюдается у беженцев – каждый четвертый стремится освоить язык и ассимилироваться; в остальных группах представления в рамках данной категории встречаются лишь у 5–7% ответивших.

Еще одна категория, представленная в высказываниях респондентов, – это **«Легализация, получение ВНЖ/гражданства в новой стране»**. Анализ ответов выявляет статистически достоверные различия ($p = 0,032$): *«Получение гражданства и независимости», «Получение ВНЖ, рождение ребёнка» «Легализация в стране, появление хорошей работы».*

Как и в предыдущем блоке высказываний, наибольшую значимость данная смысловая категория ожидаемо приобретает в группе беженцев, в которой каждый пятый стремится в будущем легализоваться в новой стране, в остальных группах мигрантов процент заинтересованных в будущей легализации респондентов колеблется от 2,8% до 6,1% ответивших.

Еще одной категорией, отобразившей статистически значимые различия в ответах респондентов из разных групп, стала категория **«Возвращение на родину»** ($p = 0,000$): *«Построю дом. Вернусь на Родину. Заведу хозяйство и огород», «Возвращение на Родину. Счастливая семья. Отдых», «Поиск работы, развод, возврат домой».*

Так 15% беженцев предполагают вернуться на родину в будущем, среди мигрантов, живущих за рубежом «ради близких», об этом мечтает 8,5% ответивших, в двух других группах о возвращении задумываются менее 2 % ответивших.

Обсуждение результатов

Совокупная интерпретация результатов позволяет создать интегральные «профили» образа будущего для каждой из групп мигрантов, сформированных по типу ведущего смыслового самообъяснения миграции (см. рис. 4).

Как видно из рис. 4, наиболее экспансивно-разносторонним является «профиль» будущего у группы мигрантов-беженцев. Обращает на себя внимание представленность в образе будущего у этой группы как краткосрочного (изучение языка, легализация), так и долгосрочного (построение карьеры) планов развития, при этом активная позиция проявляется, несмотря на, казалось бы, взаимоисключающие векторы – адаптироваться в новой стране и вернуться на родину. Можно предположить, что в пространстве

настоящего миграция воспринимается респондентами-беженцами как зона интенсивного роста с реальными перспективами жизненного продвижения в будущем, что подтверждается выбором в пользу пожизненной миграции почти у половины ответивших.



Рис. 4. Распределение смысловых категорий при описании будущего у групп мигрантов с различным смысловым обоснованием продолжения миграции

«Профили» групп мигрантов, имеющих и не имеющих смысловое обоснование продолжения миграции, демонстрируют определенное сходство «контура» образа будущего, за исключением ярко выраженного стремления к приобретению собственного дома в широком смысле слова у мигрантов с четкой актуальной мотивацией миграции: *«Куплю домик у моря, посажу там сад и буду заниматься любимым делом»*. В отличие от них, мигранты, не имеющие смыслового обоснования продолжения миграции, в большей степени заинтересованы в развитии семейной сферы: *«Встречу любовь»*. Можно отметить, что контур жизненных интересов в этих группах менее развернутый, чем у беженцев, что, вероятно, объясняется уже пройденными этапами адаптации. При этом интерес к возвращению на родину отсутствует, что подтверждается выбором в пользу пожизненной миграции в ответе на вопрос о дальнейших ее перспективах. Исходя из конфигурации выбранных категорий, можно предположить, что миграция воспринимается мигрантами из этих групп как пространство для развития и самореализации, позволяющее достичь баланса между различными жизненными сферами и интересами.

Что касается «профиля» группы мигрантов, живущих в других странах «ради близких», то, прежде всего, обращает на себя внимание довольно узкий спектр проявленных жизненных интересов, практически ограниченных категориями существующей семьи и работы. Интерес респондентов из этой группы вызывает также возвращение на родину, дополняемое отсутствием заинтересованности в адаптации и интеграции в стране нахождения. Результаты ответов респондентов данной группы на вопросы о перспективах миграции и целеполагании подтверждают их выбор в пользу краткосрочной жизненной перспективы, ограниченного ситуативного контекста, в котором миграция является лишь фоном, не представляющим особого интереса. В «узоре» образа будущего у респондентов описываемой группы перспектива развития, личностного роста, самореализации проявлена слабо. Эта тенденция находит отражение в исследованиях других ученых. Так испанские психологи Гарсия-Мина и Карраско отмечают, что женщины, мигрировавшие из стран Латинской Америки в Испанию ради помощи семьям, оставшимся на родине, с большим трудом визуализируют свое будущее за пределами периода в шесть – максимум девять месяцев (García-Mina, Carrasco, 2002).

Выводы

В ходе проведенного исследования получены следующие выводы: Образ будущего – значимый ориентир ввиду своей смыслообразующей перспективы, потенциальности, ключевой роли в организации семейной системы, вектора развития и самореализации мигранта в контексте миграции.

У групп мигрантов, сформированных по типу мотивации продолжения миграции, образ будущего, перспективы целеполагания и ожидаемая продолжительность миграции значительно различаются.

Так мигранты, имеющие четкую мотивацию продолжения миграции, склонны ставить перед собой среднесрочные и долгосрочные цели, рассматривают миграцию как пожизненный проект и формируют динамичный образ будущего, включающий развитие семейной и трудовой сфер, реализацию собственных проектов, создание прочной материальной базы.

Мигранты, не имеющие смыслового обоснования продолжения миграции, менее расположены строить планы в принципе, целеполагание ориентировано на краткосрочную и среднесрочную перспективу. В образе будущего в большей степени преобладает

настрой на семью и в меньшей – на карьеру или развитие материальной сферы.

Похожая тенденция к принципиальному отсутствию планирования или краткосрочному ситуативному планированию прослеживается также в группах беженцев и тех мигрантов, которые находятся в других странах «ради близких». Однако если беженцы визуализируют свое будущее в ключе активного развития практически всех жизненных сфер, включающего интеграцию в новой стране, мигранты, живущие за рубежом «ради близких», демонстрируют выраженный интерес лишь к двум ценностным категориям: существующей семье и работе, не проявляя заинтересованности в раскрытии собственного потенциала за счет поиска, освоения и реализации возможностей, имплицитно существующих в новой стране проживания.

Подводя итог исследования, отметим, что тема образа будущего в применении к проблематике миграции весьма перспективна ввиду ее значительного ресурсного потенциала. Важно и необходимо продолжать изучение особенностей формирования перспективы будущего у мигрантов для диагностики, психопрофилактической работы и психотерапевтической помощи мигрантам на разных этапах миграционного цикла.

Литература

- Бинсвангер, Л., Кун, Р. [Binswanger, L., Kuhn, R.] Экзистенциальный анализ. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2017.
- Бусыгина, Н.П. Методологические основания качественных исследований в психологии. Дис. ... канд. псих. наук. Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, 2010.
- Вардомацкий, А.П. Аксно-биографическая методика // Социологические исследования. 1991. № 7. С. 80–84.
- Гибсон, А.К. [Gibson, L.C.] Выбираю себя. Руководство по поиску своего пути в жизни. Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2021.
- Гришина, Н.В. Экзистенциальная психология: учебник. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018.
- Гуревич, А. Мотивация эмиграции. СПб.: Речь, 2005.
- Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Изд-во РХГА, 2006.
- Кроник, А.А., Головаха, Е.И., Пажитнов, М.А. Сколько Вам лет? (Линия жизни глазами психолога). М.: Школа Пресс, 1993.
- Леонтьев, Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2007.

- Маховская, О.И. Соблазн эмиграции или Женщинам, отлетающим в Париж. М.: ПЕРСЭ, 2003.
- Мэй, Р. [May, R.] Любовь и воля. М.: ИОИ, 2016.
- Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / Под ред. Н.С. Хрустальной. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2016.
- Россия входит в пятерку лидеров как по числу мигрантов, так и по числу граждан страны, проживающих за рубежом / Новости ООН. Глобальный взгляд. Человеческие судьбы, 2021. URL: <https://news.un.org/ru/story/2021/01/1394392> (дата обращения 20 мая 2023)
- Рязанцев, С., Письменная, Е., Лукьянец, А., Сивоплясова, С., Храмова, М. Современная эмиграция из России и формирование русскоговорящих сообществ за рубежом // Мировая экономика и международные отношения. Ежемесячный научный журнал. 2018. № 6. С. 100.
- Сорокова, М.Г. Математические методы в психолого-педагогических исследованиях: Учебное пособие. М.: Неолит, 2020
- Франкл, В. [Frankl, V.] Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
- Хорошилов, Д.А. Критерии валидности качественного исследования в социальной психологии. Дис. ... канд. псих. наук. Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, 2012.
- García-Mina, A., Carrasco, M.J. Cuestiones de género en el fenómeno de las migraciones. Madrid: Universidad Pontifica Comillas, 2002.
- Tomas, W.I., Znaniecki, F. El campesino polaco en Europa y en América. Madrid: Boletín Oficial del Estado: Centro de Investigaciones Sociológicas, 2006.

Сведения об авторе

Полина В. Апуляк, соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6; polinalapuliak@mail.ru

Lupulyak P.V.

The image of the future among migrants
with different motives for continuing to migrate

St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

The current issue of migration from a purely existential humanistic perspective is discussed in the article. A particular emphasis is given to the theoretical prerequisites for the implementation of this approach. The notion of migration, as an aspect of the human life cycle, holds the status of a bifurcation point, and its persistence is attributed to the migrant's abilities for semantic self-explanation of the rationales behind their continuous migration throughout its various stages. The objective of this article was to scrutinize the outcomes of a study examining the correlation between the prospects of goal setting, the forecast of migration duration, and the vision of the future of migrants with distinct types of semantic justifications for the continuation of the migration project. Namely, these types include migrants with a clear motivation to migrate, migrants who lack a semantic self-explanation for the continuation of migration, migrants who are in migration for the sake of relatives, and migrant refugees. The main determinants of the significance of the vision of the future in the context of migration are outlined. The issue of limiting or minimizing the likelihood of future migration-related opportunities is examined. It is argued that the prospects of setting goals and planning the expected timing of migration are key elements in shaping migrants' vision of the future. The main semantic categories that make up the vision of the future are identified and their correlation when combined into a holistic image is explored. The article describes the characteristic features of the vision of the future for each of the migrant groups, divided according to the principle of semantic self-explanation for the continuation of migration. Future vision configurations are created for each group representative. The analysis helps to establish the relationship between the leading semantic component of the justification for continued migration, the planning horizon, the contemplated prospects of migration, and the migrants' vision of the future.

Key words: motivation for migration, psychology of migration, psychological well-being, image of the future, goal-setting, migration duration, motives for continuing to migrate

For citation: Lupulyak, P.V. (2024). The image of the future among migrants with different motives for continuing to migrate. *New Psychological Research*. No. 1, 79–98. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_04

References

Binswanger, L., & Kuhn, R. (2017). *Existential Analysis*. Moscow: Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy.

- Busygina, N.P. (2010). *Methodological foundations of qualitative research in psychology* (Doctoral dissertation). Moscow State University of Psychology & Education, Moscow.
- Frankl, V. (2018). *Yes To Life: In Spite of Everything*. Moscow: Al'pina non-fikshn.
- García-Mina, A., Carrasco, M.J. (2002). *Cuestiones de género en el fenómeno de las migraciones*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Gibson, L.C. (2021). *Who You Were Meant to Be: A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*. Nizhny Novgorod: Izdatelstvo Eleny Tereshchenkovoy.
- Grishina, N.V. (2018). *Existential Psychology: Handbook*. St. Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta.
- Gurevich, A. (2005). *Motivation for emigration*. St. Petersburg: Rech.
- Horoshilov, D.A. (2012). *Validity criteria for qualitative research in social psychology*. (Doctoral dissertation). Lomonosov Moscow State University, Moscow.
- Hrustaleva, N.S. (Ed.). (2016). *Psychology of crisis and extreme situations: individual life crises; aggression and extremism: Handbook*. St. Petersburg: Izd-vo SPbGU.
- Korzhova, E.Yu. (2006). *Psychology of human life orientations*. St. Petersburg: RHGA.
- Kronik, A.A., Golovaha, E.I., & Pazhitnov, M.A. (1993). *How old are you? (Life-line through the eyes of a psychologist)*. Moscow: Shkola Press.
- Leontiev, D.A. (2007). *Psychology of meaning*. Moscow: Smysl.
- Mahovskaya, O.I. (2003). *The temptation to emigrate or Women flying to Paris*. Moscow: PERSE.
- May, R. (2016). *Love and Will*. Moscow: IOI.
- Riazantsev, S., Pismennaya, E., Lukyanets, A., Sivoplyasova, S., & Khramova, M. (2018). Emigration from Russia and Formation of Russian-speaking Communities Abroad. *Mirovaya ekonomika i mezhdunarodnye otnosheniya. Ezheemesyachnyi nauchnyi zhurnal*, 6, 100.
- Russia is among the top five leaders both in the number of migrants and in the number of citizens living abroad. (2021, January 15). Novosti OON. Global'nyi vzglyad. Chelovecheskie sud'by. Retrieved from <https://news.un.org/ru/story/2021/01/1394392>
- Sorokova, M.G. (2020). *Mathematical methods in psychological and pedagogical research: Handbook*. Moscow: Neolit.
- Tomas, W.I., Znaniecki, F. (2006). *El campesino polaco en Europa y en América*. Madrid: Boletín Oficial del Estado: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Vardomatskiy, A.P. (1991). Axio-biographical method. *Sociological research*, 7, 80–84.

Information about the author

Polina V. Lupulyak, degree candidate, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 6, emb. Makarova, St. Petersburg, Russia, 199034; *polinalupulyak@mail.ru*

Пшонковская П.Р., Марцинковская Т.Д.

Феномен «Блуждание ума» и взаимодействие со смартфоном:
влияние на контроль внимания и время реакции

Pshonkovskaya P., Martsynkovskaya T.D.

Mind Wandering Versus Smartphone Engagement:
Implications for Attentional Control and Response Times

*Федеральный научный центр психологических и
междисциплинарных исследований, Москва, Россия*

Институт психологии им. А.С. Выготского РГГУ, Москва, Россия

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

В то время как смартфоны стали неотъемлемой частью жизни, взаимосвязь между их использованием и феноменом «ухода в свои мысли», а также их влиянием на сети внимания стала одной из передовых сфер изучения в области нейронаук. В этом исследовании приняли участие 80 испытуемых, рандомизированных на четыре отдельные группы: изучалось влияние блуждания ума и использование смартфона во время перерывов на последующее выполнение ими теста на оценку сетей внимания (ANT). Группы были следующими: без перерыва, блуждание мыслей, использование смартфона без определенной деятельности и использование смартфона с определенной деятельностью. ANT применялся для оценки изменений в трех сетях внимания с упором на ошибки и время отклика (RT). Результаты показали, что блуждание ума во время перерывов может улучшить концентрацию и уменьшить количество ошибок при выполнении задач, в отличие от бесцельного использования смартфона, которое было связано с повышенным блужданием ума и ошибками в выполнении задач. Интересно, что использование смартфонов с определенной деятельностью было связано с уменьшением RT в ANT. Сравнение групп подчеркнуло когнитивные преимущества структурированных перерывов: из четырех групп хуже всего с задачей на сети внимания справилась группа, у которой не было перерывов между блоками. К ограничениям исследования относятся количественно небольшая выборка и однородный уровень образования участников, что предполагает необходимость более широкого исследования для подтверждения полученных результатов. Исследование подчеркивает сложную динамику между «уходом в свои мысли», вариативностью в использовании смартфона и сетями внимания.

Ключевые слова: феномен «ухода в свои мысли», сети внимания, селективное внимание, тест на оценку сетей внимания, исполнительные функции, использование смартфона, когнитивный контроль

Для цитирования: Пшонковская, П.Р., Марцинковская, Т.Д. Феномен «Блуждание ума» и взаимодействие со смартфоном: влияние на контроль внимания и время реакции // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 99–126. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_05

Феномен «ухода в свои мысли» и внимание

Понятие феномена «ухода в свои мысли» относится к состоянию, когда внимание переключается с внешних стимулов на внутренние мысли (Smallwood, Schooler, 2015; Лапина, Чернышев, 2015). Исследования Киллингворта и Гилберта (Killingworth, Gilbert, 2010) показывают, что люди тратят примерно 47% времени бодрствования, сосредоточившись на мыслях, не связанных с их текущей деятельностью. Предыдущие исследования показали, что, хотя размышления, связанные с выполняемой задачей, могут повысить производительность, но те размышления, которые не связаны с задачей, могут наоборот привести к ее снижению (McVay et al., 2009; Smallwood et al., 2003). В основе выполнения задач лежит принцип когнитивного контроля, охватывающий множество когнитивных задач, а те, в свою очередь, оценивают внимание и поведение (Yeung, 2013).

Бэрд и др. (Baird et al., 2012) предполагают, что эпизоды блуждания ума могут действовать как периоды «творческой инкубации», косвенно укрепляя способности к решению проблем посредством подсознательной обработки информации, имеющей отношение к задаче. Также Сели и др. (Seli et al., 2015) обнаружили, что эпизоды блуждания ума могут впоследствии повысить вовлеченность в выполнение задач, служа когнитивной паузой, которая обновляет способности внимания. Сложная взаимосвязь между блужданием ума и когнитивным контролем подробно рассматривается Кейном и др. (Kane et al., 2007). Авторы предполагают, что случаи блуждания ума могут возникать в результате умелого исполнительного контроля, позволяющего гибко перераспределять внимание. Сеть оповещения участвует в поддержании готовности реагировать на поступающие стимулы, что оценивается путем сравнения эффекта усиления реакции от двойных сигналов с испытаниями без сигналов. Ориентация включает в себя избирательную приоритезацию сенсорной информации, поступающей из различных источников, что оценивается по дифференциальному эффекту усиления реакции пространственных

и непространственных сигналов. Исполнительный контроль, наоборот, относится к способности контролировать и подавлять противоречивую информацию, измеряемую уровнем вмешательства со стороны неконгруэнтных и конгруэнтных фланкеров (Fan et al., 2002). Скулер и др. (Schooler et al., 2011) приходят к выводу, что осознание ухода в свои мысли может помочь смягчить потенциальный ущерб производительности. Распознавая свои блуждающие мысли, люди могут более эффективно перераспределить свое внимание на внешние задачи, тем самым уменьшая неблагоприятное воздействие на выполнение задач.

Недавние нейробиологические исследования выявили корреляцию между самооцениваемыми состояниями разума такими, как «блуждание ума», «мечтания», «задумчивость», и одновременной активацией «default mode network» (DMN), назвав это внутренней реакцией мозга на мысли, не связанные с задачей (Smallwood et al., 2015), и демонстрируя, что внимание отвлекается от задачи во время эпизодов блуждания ума (Christoff et al., 2009; Barron et al., 2011).

Сеть пассивной работы мозга: нейронная основа блуждания ума

DMN, также известная как сеть пассивной работы мозга, представляет собой функциональную нейронную архитектуру, которая становится заметной во время состояний покоя, характеризующихся, в частности, отстранением от какой-либо конкретной задачи. Деятельность DMN связана с когнитивными операциями такими, как вызов автобиографических воспоминаний, а также с регуляторными процессами – поиском, мониторингом и различными формами внутреннего созерцания. Утверждается, что DMN в первую очередь становится активной во время расслабленных состояний, периодов отдыха и во время мечтаний, действуя независимо от внешних воздействий, задействуя эпизодическую память, мысленную визуализацию информации, планирование будущего и формирование желаний. Идентификация DMN с помощью исследований функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) в начале XXI века значительно изменила понимание феномена «ухода в свои мысли» нейробиологами (Raichle et al., 2001).

Нейровизуализационные исследования показывают, что лобно-теменная сеть (FPN) активируется, что облегчает модуляцию автоматических реакций для улучшения выполнения задач. Кроме того, лимбическая сеть и зрительная сеть активируются в ответ на

стимулы и задействуются во время выполнения задач. Взаимодействие между вентральным полосатым телом (VS) и задней поясной извилиной корой, которое неразрывно связано с интроспективным мышлением, подчеркивает динамические отношения между VS и DMN во время творческих усилий. Таким образом, эпизоды блуждания ума характеризуются тормозящей реакцией со стороны VS, ориентированного на задачу, и взаимодействием между VS и DMN.

Феномен «ухода в свои мысли», использование смартфона и их влияние на внимание

Феномен «ухода в свои мысли», исторически признававшийся как отрыв от текущих задач, был реконтекстуализирован в эпоху цифровых технологий, особенно через призму взаимодействия со смартфоном (Clowes, 2019; Heersmink, Sutton, 2020). В отличие от традиционно непредсказуемой природы блуждания ума, использование смартфона оказывает сложное влияние на динамику внимания. Практика многозадачности, включая использование смартфона, связана с изменениями в системе внимания (Cain, Mitroff, 2011; Ophir, 2009; Marty-Dugas et al., 2018).

Так, например, Уорд и др. (Ward et al., 2017) выявили интересный феномен: простая близость смартфона, даже если им не пользуются в данный момент, может снизить когнитивные способности, поскольку люди внутренне борются с искушением все время взаимодействовать с устройством. Также Торнтон и др. (Thornton et al., 2014) использовали инновационную экспериментальную схему для оценки влияния отвлечений, вызванных уведомлениями на смартфонах, на 150 испытуемых, выполняющих сложные задачи. Их результаты подчеркнули, что не только присутствие смартфона отвлекает внимание, но и уведомления усиливают это нарушение. С другой стороны, ключевое исследование Форстера и Лави (Forster, Lavie, 2014), в котором для оценки внимания участвовали 94 участника, предполагает, что блуждание ума не всегда снижает эффективность внимания. Они обнаружили, что в условиях высоких требований к восприятию блуждание ума не оказывает заметного влияния на выполнение задач. Исследуя влияние использования смартфонов, Каин и Митрофф (Cain, Mitroff, 2011) углубились в последствия интенсивной многозадачности мультимедиа на внимание 85 испытуемых с помощью серии визуальных и когнитивных тестов, обнаружив, что люди, привыкшие к существенной многозадачности мультимедиа, обладают расширенным диапазоном внимания. Такое расширенное внимание полезно для определен-

ных видов деятельности, но может помешать справиться с задачами, требующими концентрации внимания.

Бруиниберг и Фабри (Bruineberg, Farby, 2022) выдвинули предположение, что рутинное взаимодействие со смартфоном можно рассматривать как продвинутую форму блуждания ума. Продолжая развивать эти идеи, Дьюк и Монтэг (Duke, Montag, 2017) провели исследование с 262 участниками, чтобы убедиться, что не только объем, но и характер использования смартфонов имеет решающее значение для выявления когнитивных эффектов. Участники самостоятельно сообщали об уровне зависимости от смартфона и оценивали свой уровень продуктивности. Результаты показали, что те, кто рассеянно пользовался смартфоном, имели более высокий уровень отвлечения внимания и хуже справлялись с задачами, требующими длительного внимания. Это согласуется с Ральфом и др. (Ralph et al., 2020), которые определили, что частота блуждания ума во время использования смартфона является предиктором снижения производительности в задачах по контролю внимания, особенно в тех, что оценивают исполнительные функции, что указывает на то, что блуждание ума, вызванное смартфоном, может усилить когнитивные затраты, связанные с такими отвлечениями.

В отличие от этих наблюдений, исследователи Мразек и др. (Mrazek et al., 2021), (участники – 135 подростков) предположили, что целенаправленное интерактивное использование смартфона может не нарушать по своей сути контроль внимания и, при стратегическом использовании, способно улучшить определенные аспекты внимания такие, как бдительность и ориентация. Хайретдинова (Khayretdinova, 2022) также обнаружила, что участники, пользующиеся смартфонами во время перерывов, показали лучшие время реакции и точность по сравнению с теми, кто блуждал в уме или находился в контрольной группе. Сложная связь между использованием смартфона, блужданием ума и модуляцией внимания дополнительно усугубляется индивидуальными различиями. Исследования Андоне и др. (Andone et al., 2016) продемонстрировали, как такие факторы, как возраст, когнитивные способности и личная значимость действий со смартфоном, заметно влияют на эффекты контроля внимания. Было замечено, что молодежь склонна использовать смартфоны больше для развлечения, тогда как пожилые пользователи – по мере необходимости, что указывает на необходимость учета индивидуальных когнитивных профилей в методологиях исследования. Поэтому в нашей статье особое внимание уделяется людям в возрасте от 18 до 40 лет с целью

раскрыть нюансы взаимодействия между использованием смартфона, блужданием ума и механизмами контроля внимания.

В данной статье выдвигаются следующие гипотезы: 1) респонденты в группе «блуждания ума» продемонстрируют более высокие результаты при выполнении когнитивной задачи, чем те, кто взаимодействует со смартфонами или не имеют перерыва; 2) Респонденты, выполняющие условие «использование смартфона без определенной деятельности», продемонстрируют более низкие результаты при выполнении когнитивной задачи на оценку оповещения, ориентации и исполнительного контроля, чем те, кто выполняет условие «использование смартфона с определенной деятельностью»; 3) Участники из контрольной группы, не имеющие перерывов на отдых, продемонстрируют сниженные результаты в ANT в сравнении со всеми тремя группами.

Описание выборки и методик исследования

1. Участники

В этом исследовании добровольно приняли участие 84 человека, из них 45 женщин. После оценки собранных данных 4 человека были отстранены от анализа из-за проблем при выполнении заданий. Следовательно, в исследовании приняли участие 80 добровольцев, из них 43 женщины. Возраст участников колебался от 18 до 38 лет, средний возраст 27,25 лет ($SD = 4,3$). Что касается уровня образования: 3 участника (3,8% выборки) имели диплом оконченного среднего образования, 40 участников (50%) имели степень бакалавра, 35 участников (43,8%) имели степень магистра и 2 участника (2,5%) имели кандидатскую степень. Статус занятости на момент эксперимента был следующим: 64 участника (80%) были трудоустроены, 8 участников (10%) были безработными, 7 участников (8,8%) были студентами и 1 участник (1,3%) классифицировал свой статус занятости как «другое». На момент исследования все участники не имели слуховых, неврологических или психических расстройств и обладали нормальным или скорректированным до нормального зрением. До начала исследования от всех испытуемых было получено информированное согласие: все участники были полностью проинформированы о своих правах на протяжении всего процесса исследования посредством устных, письменных и видеонструкций. Чтобы обеспечить единообразие и свести к минимуму систематическую ошибку, участники были равномерно распределены по четырем различным экспериментальным условиям:

1) группа без перерывов, 2) группа «блуждания ума», которой было поручено заниматься личными размышлениями во время перерывов, 3) «смартфон без конкретной деятельности» – группа, которой было поручено использовать свои смартфоны без какой-либо конкретной цели (например, пролистывание ленты социальных сетей) во время перерывов, и 4) группа «смартфонов с определенной деятельностью», которой было поручено использовать свои смартфоны для точной, продуманной деятельности (например, ответа на сообщения или чтение статьи) во время перерывов. По степени зависимости от смартфона среди участниц женского пола ($n = 43$) средний балл составил 20,83 ($SD = 5,81$), превысив нормативный показатель для женщин в 19 баллов (Шейнин, 2021). С другой стороны, участники-мужчины ($n = 37$) имели средний балл 19,89 ($SD = 5,48$), что значительно превышает нормативный балл в 12 баллов для зависимости от смартфона среди мужчин.

2. Материалы и инструменты

Объявление о наборе участников в данное исследование было выполнено в программе MailChimp в виде рассылки. Пост с рассылкой и формой согласия был выставлен в открытый доступ в ВК, Telegram, а также распространен по различным чатам в ранее упомянутых социальных сетях. Для заполнения цифровых анкет, опросников на демографию, использование смартфона и оценку блуждания ума использовалась система онлайн-опросов LimeSurvey. Код для задачи сети внимания (ANT) был заимствован с Github, далее адаптирован под нужды исследования с учетом четырех различных условий. Адаптированная ANT задача была выставлена на платформе Pavlovica, которая предоставляет облако и ресурсы для проведения поведенческих исследований. В Tilda был сгенерирован одностраничный сайт-визитка с письменными инструкциями и видео-инструкцией, а также всеми ссылками на задания в точном порядке. Данный одностраничник рассылался всем участникам после подписания информационного согласия.

3. Процедура

Участникам были предоставлены четкие и подробные инструкции о целях исследования и задачах, которые они будут выполнять. Им сообщили, что их участие происходит на добровольной основе и что они могут прекратить свое участие в исследовании в любой момент без каких-либо последствий. Всем были предоставлены аудио инструкции, или посредством Zoom встречи, или посредством голосовых сообщений. Далее участники переходили по ссылке на

одностраничный сайт-визитку в Tilda, где могли еще раз ознакомиться с письменными инструкциями, а также просмотреть видеoinструкцию, заранее записанную исследователем.

Участникам был представлен порядок выполнения задач в объявлении, а также во всех инструкциях. Первоначальный этап заключался в заполнении опросников с целью сбора демографических данных, а также, чтобы оценить количество использования участниками смартфона, через платформу онлайн-опросов LimeSurvey.

Опросник на зависимость от смартфона

Чтобы понять, как часто участники используют свои смартфоны в обычной жизни, исследователь использовал укороченную версию шкалы зависимости от смартфона (SAS-SV), предложенную Квоном и коллегами (Kwon et al., 2013), и валидизированную для русскоязычной аудитории Шейновым (2021). В рамках этого опросника респондентам нужно было оценить по шкале от 0 до 3 (*где 0 – уверенное «нет» – 0, а 3 – уверенное «да») степень различного взаимодействия со смартфоном. Анкета содержала 16 вопросов, и имела максимальный возможный балл 48, где в соответствии со средними значениями, заявленными в источнике (Шейнов, 2021), среднее значение для женской группы равнялось – 19 баллам, а для мужской – 12 баллам. Более высокие средние баллы соответствовали повышенной зависимости от использования смартфона. Этот показатель использовался как ковариата для оценки долгосрочного воздействия использования смартфона на способность сохранять внимание, которое, в свою очередь, могло повлиять на общие результаты исследования.

Задача сети внимания (ANT)

В качестве основной задачи эксперимента использовался Attention Network Task (ANT; (Fan et al., 2002). После заполнения опросников участники исследования были перенаправлены на платформу «Pavlovía», чтобы приступить к выполнению задачи на сети внимания (ANT). Данный тест был разработан Майклом Познером для независимого тестирования трех различных сетей внимания — оповещения, ориентации и исполнительного контроля (Posner, Petersen, 1990). ANT сочетает фланкерные задачи с концентрационными и пространственными сигналами. Участникам было необходимо быстро и верно определить направление центральной стрелочки: вправо или влево ($>$, $<$), которые случайным образом появлялись либо вверху, либо внизу экрана компьютера. При направлении стрелочки вправо, было необходимо нажать на клавиатуру клавишу стрелочки «вправо», а при направлении стрелочки вле-

во, было необходимо нажать на клавиатуре клавишу стрелочки «влево». Задания включали в себя конгруэнтные (> > > > >), повернутые в одну сторону, неконгруэнтные комбинации знаков (> > < > >; < < > < <), повернутые в разные стороны, и нейтральные состояния, где целевая стрелка сопровождалась черточками. Ответ должен был формироваться, исходя из направления только центральной стрелочки. На протяжении всего задания участникам предъявлялся крест центральной фиксации (см. рис. 1). Им также были предоставлены четыре различных типа условий подсказки: пространственные подсказки (например: двойная подсказка, или центральная подсказка), представленные звездочками (*), или состояние отсутствия подсказки. Пространственный сигнал появлялся в том же месте экрана, что и последующий набор стрелок – либо сверху, либо внизу экрана.

В данном эксперименте использовалась классическая версия ANT, включающая следующие параметры: (1) фиксирующий крест, который появлялся на протяжении всего теста и использовался для фиксации внимания участников на экране; (2) группы стрелок, появляющиеся на экране через переменную длительность в диапазоне от 400 до 2700 мс, а для условного сигнала – в диапазоне до 100 мс; (3) группа стрелок или тире, отображаемых на экране до тех пор, пока участник не ответит нажатием клавиши на клавиатуре, с ограничением по времени 1700 мс.

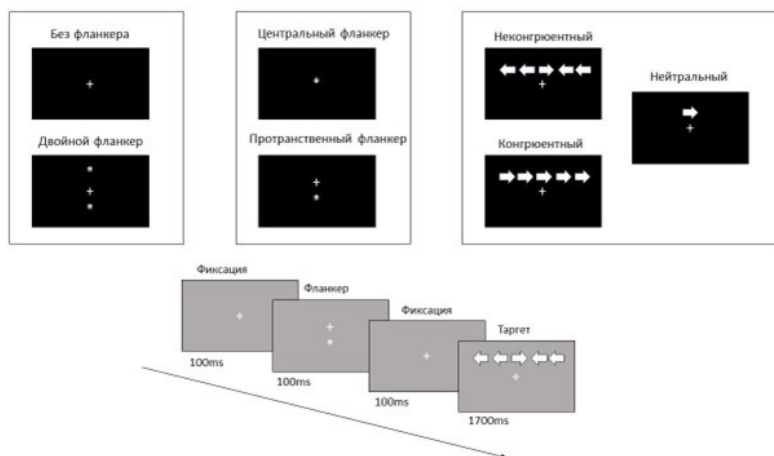


Рис.1. Схема задания для сетей внимания

Оценка феномена «ухода в свои мысли»

После завершения ANT, чтобы изучить общее блуждание ума во время перерывов, все участники заполнили короткие вопросники, использовавшиеся Марковицем и др., (Markowitz et al., 2019). В данном исследовании были приведены четыре вопроса: «Как бы Вы оценили задумчивость и погружение в свои мысли (блуждание ума) во время перерывов?»; «Как бы Вы оценили задумчивость и погружение в свои мысли (блуждание ума) во время прохождения когнитивного задания?»; «Как сложно Вам было сосредоточиться во время прохождения когнитивного теста?». Вопросы предлагалось оценить по шкале от 1 до 9, где «1» – совсем не задумывался/ась, всегда был/а сосредоточен/а, а «9» – сильно был/а погружен/а в свои мысли.

4. Сбор и хранение данных

Все данные, включая ответы на анкеты и показатели ANT, были собраны в цифровом виде, данные надежно сохранены на облаке Pavlovia, это обеспечило конфиденциальность участников. Все ответы на опросники также были собраны и хранятся на облаке Limesurvey. Идентифицирующая информация не собиралась либо была анонимизирована для обеспечения конфиденциальности и соблюдения правил защиты данных.

5. Анализ данных

Анализ регрессионных моделей ANOVA/ANCOVA проводился для оценки блуждания ума в 4-х группах. Смешанные повторяющиеся измерения ANOVA/ANCOVA были выполнены для выявления внутрисубъектных эффектов оценки в сетях внимания. Внимание и выполнение задач оценивались с помощью таких показателей, как время реакции (BP/RT) и частота ошибок (ЧО/Error scores). Для расчета средних значений BP использовались только BP для правильных ответов при всех фланкерных и сигнальных условиях. Частота ошибок рассчитывалась путем деления общего количества неправильных ответов для всех условий фланкера и сигнала на общее количество всех ответов. Эффект оповещения рассчитывался как разница: среднее RT (без сигнала) – среднее RT (двойного фланкера). Эффект ориентирования рассчитывался как разница: среднее RT (центрального сигнала) – среднее RT (пространственного сигнала). Эффект исполнительного контроля рассчитывался как разница: среднее RT (неконгруэнтного) – среднее RT (конгруэнтного).

Описание полученных результатов

Все описанные ниже статистические тесты проводились с уровнем значимости $\alpha = 0,05$.

Блуждание мыслей во время перерыва

Дисперсионный анализ (ANOVA) был проведен для изучения влияния различных условий во время перерыва на уровень блуждания мыслей во время перерывов. Независимая переменная состояла из четырех уровней, соответствующих условиям перерыва: использование смартфона с определенной деятельностью (Т1), блуждание мыслей (Т2), использование смартфона без определенной деятельности (Т3) и условие без перерыва (Т4). Зависимой переменной был уровень блуждания мыслей во время перерыва, о котором сообщали сами участники через финальные вопросы (Markowitz et al., 2019).

Анализ ANOVA выявил значительное влияние условий на блуждание мыслей во время перерывов, $F(3, 76) = 8,937$, $p < 0,0001$, с $R^2 = 0,261$. Апостериорный анализ с использованием теста Тьюки HSD показал значительные различия между определенными условиями. Как и ожидалось, участники, выполняющие условие блуждания ума (Т2), сообщили о значительно более высоком уровне блуждания ума во время перерывов по сравнению с участниками, принимавшими конкретное использование смартфона (Т1), со средними различиями в 2,800 ($p < 0,0001$). Однако интересно, что состояние рассеянного использования смартфона (Т3) также было связано со значительно более высоким уровнем блуждания ума по сравнению с конкретным состоянием использования смартфона (Т1), со средней разницей 1,700 ($p = 0,033$).

Средние баллы по блужданию мыслей во время перерывов были следующими: состояние блуждания мыслей (Т2) имело самый высокий средний балл – 6,00, за ним следовали состояние рассеянного использования смартфона (Т3) – 4,900, а конкретные условия использования смартфона (Т1) с самым низким средним значением на уровне 3,200. Эти результаты показывают, что задумчивость и пребывание в собственных мыслях или использование смартфона без конкретной нужды во время перерывов может привести к повышению уровня феномена «ухода в свои мысли». И напротив, использование смартфона с конкретной деятельностью во время перерывов существенно снижает блуждание мыслей.

Блуждание мыслей во время задачи на сети внимания

Влияние различных условий перерыва на блуждание мыслей во время выполнения задач исследовалось с помощью анализа

ковариации (ANCOVA) с общим использованием смартфона в качестве ковариаты. Зависимой переменной был уровень блуждания мыслей во время прохождения задачи, заявленный респондентами в уточняющих вопросах на блуждание ума после выполнения задачи. Независимой переменной было условие перерыва, использование смартфона (Г1), блуждание ума (Г2), рассеянность, использование смартфона (Г3) и отсутствие перерывов (контрольная группа, Г4).

Анализ показал статистически значимую разницу в сообщениях о блуждании ума в четырех условиях после учета общего использования смартфона: $F(4, 75) = 3,070$, $p = 0,021$, частичное $\eta^2 = 0,141$. Ковариата, общее использование смартфона, была в значительной степени связана с блужданием ума, что позволяет предположить, что более высокая частота взаимодействий со смартфоном связана с увеличением количества сообщений о блуждании ума, $F(1, 75) = 4,485$, $p = 0,036$, частичное $\eta^2 = 0,109$.

После проведения апостериорного сравнения с использованием теста Тьюки HSD было обнаружено, что группа рассеянного использования смартфона (Г3) сообщила о значительно более высоком уровне блуждания ума по сравнению с группой блуждающего ума (Г2) во время прохождения задачи, со средней разницей 1,819 (95% ДИ). [0,04, 3,597], $p = 0,040$. Никакие другие групповые сравнения не достигли статистической значимости.

Коэффициенты регрессии для модели показали, что по сравнению с контрольной группой (Г4) все остальные группы в среднем заявили о меньшем количестве блуждания ума: Т1 ($b = -1,516$, $p = 0,029$), Т2 ($b = 0,029$). $-1,747$, $p = 0,011$) и Т3 ($b = -1,861$, $p = 0,017$). Это может говорить о том, что любая форма перерыва, будь то использование смартфона или блуждание мыслей, связана с уменьшением блуждания ума во время последующего выполнения задачи по сравнению с отсутствием перерывов вообще.

Частота ошибок/ Error Scores

При анализе результатов парного выборочного тестирования по задаче АНТ по средним ошибкам, допущенным участниками в разных условиях, было найдено следующее:

Для группы, выполнявшей условие использования смартфона с определенной деятельностью (Г1), не было значительных изменений в количестве ошибок между блоками 1 и 2 ($t(19) = -1,047$, $p = 0,308$) или между блоками 2 и 3 ($t(19) = -0,089$, $p = 0,930$). Группа «блуждание ума» (Г2) также не показала значимой разницы в ошибках между Блоками 1 и 2 ($t(19) = 1,277$, $p = 0,217$), однако значимая корреляция

($r = 0,587$, $p = 0,007$) была обнаружена между Блоками 2 и 3. В группе с неопределённой деятельностью со смартфонами (Г3) не было выявлено существенных изменений или корреляций ошибок ни в одном блоке (все $p > 0,138$). Наконец, группа без перерыва (Г4) не показала значительных изменений в ошибках между блоками 1 и 2 ($p > 0,097$), но продемонстрировала значительную негативную корреляцию между блоками 1 и 3 ($r = -0,375$, $p = 0,103$).

Среднее время реакций (RTs)

При анализе средних времени реакций (RT) для задачи ANT были выявлены следующие результаты:

Группа определенной деятельности со смартфоном (Г1) показала значительное снижение RT от блока 1 до блока 3 ($t(19) = 4,819$, $p < 0,001$) с сильной корреляцией ($r = 0,905$, $p < 0,001$), что указывает на улучшение скорости по мере прохождения задания. В группе «блуждания ума» (Г2) не было выявлено значительных изменений RT по блокам, хотя между блоками 1 и 2 наблюдалась умеренная корреляция ($r = 0,574$, $p = 0,008$). В группе, которая использовала смартфоны без специфичной деятельности (Г3), не было выявлено существенных изменений в RT или корреляций. Группа «без перерывов» (Г4) также не показала существенных изменений в RT или устойчивых корреляций между блоками. Похожий тренд наблюдался в группе «блуждания ума», однако только между 1 и 2 блоками.

Задача на сеть внимания: ориентирование, оповещение, исполнительный контроль

Эффекты трех сетей внимания — оповещения, ориентирования и исполнительного контроля — были рассчитаны в соответствии с исследованием Фан и др (Fan et al., 2005). Для расчета эффектов оповещения и ориентирования использовались ВР только для правильных ответов во всех типах фланкерных условий. Эффект оповещения рассчитывался путем вычитания среднего значения ВР для состояния с двойным сигналом из среднего значения ВР для состояния без сигнала. Эффект ориентирования рассчитывался путем вычитания среднего значения ВР для условия пространственного сигнала из среднего значения ВР для условия центрального сигнала. Эффект исполнительного контроля рассчитывался путем вычитания среднего значения ВР для всех конгруэнтных условий фланкирования (только правильные ответы на все типы сигнальных условий) из среднего значения ВР для неконгруэнтных условий фланкирования.

Ориентирование

Основной эффект в задаче на ориентирование был значимым ($F(2, 72) = 79,266, p < 0,001$). Значительный эффект взаимодействия наблюдался между ориентированием и условием ($F(6, 144) = 2,049, p = 0,063$) со значительными линейными контрастами ($F(3, 73) = 3,547, p = 0,019$), что указывает на то, что эффект от ориентировочных сигналов различался в разных экспериментальных группах.

Касательно средних значений для сети ориентирования отмечены существенные различия. Группа, в которой смартфон использовали с определенной деятельностью (Г1), показала снижение ошибок в среднем от блока 2 ($M = 0,48$) до блока 3 ($M = 0,01$), $t(19) = 1,72, p < 0,0001$. Группы с условиями блуждания ума (Г2) и группа без перерывов (Г4) показали снижение ошибок в среднем от блока 2 до блока 3, у Т2 ($M = 0,48$ до $M = -0,005$), $t(19) = 33,8, p < 0,001$ и у Т4 ($M = 0,56$ и $M = 0,006$), $t(19) = 17,81, p < 0,001$. Группа использования смартфона без определенной деятельности (Г3) продемонстрировала значительное снижение от блока 1 ($M = 0,49$) к блоку 2 ($M = 0,46$) и от блока 2 ($M = 0,46$) к блоку 3 ($M = 0,13$), $t(19) = 17,81, p < 0,001$.

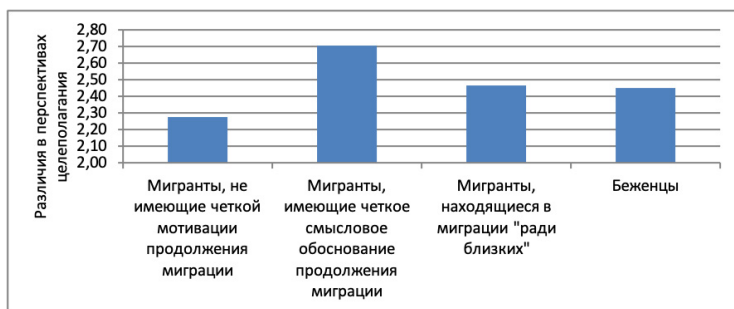


Рис. 2. Смешанный дисперсионный анализ, влияние блока и условия на ориентирование

Оповещение

Значимый основной эффект ($F(2, 72) = 3,294, p = 0,043$) был обнаружен в сети оповещения. Взаимодействие между оповещением и использованием смартфона не было значимым ($F(2, 72) = 2,332, p = 0,104$). Аналогичным образом не было обнаружено значительных эффектов взаимодействия между оповещением и блужданием ума во

время выполнения задачи ($F(2, 72) = 1,238, p = 0,296$), а также между оповещением и концентрацией ($F(2, 72) = 1,115, p = ,334$). Кроме того, не было выявлено значительных эффектов взаимодействия между оповещением и группой ($F(6, 144) = 0,469, p = 0,830$), что указывает на то, что производительность сети оповещения существенно не различалась в четырех группах: T1, T2, T3, и T4.

Исполнительный контроль

Значимого основного эффекта в исполнительном контроле не наблюдалось ($F(2, 72) = 1,482, p = 0,234$). Не было выявлено значительных эффектов взаимодействия между исполнительным контролем и блужданием ума во время выполнения задачи ($F(2, 72) = 0,219, p = 0,804$), исполнительным контролем и концентрацией ($F(2, 72) = 0,793, p = 0,456$). А также между исполнительным контролем и зависимостью от смартфона ($F(2, 72) = 1,324, p = 0,272$). Кроме того, взаимодействие между исполнительным контролем и группой не было значимым ($F(6, 144) = 0,762, p = 0,601$). Внутрисубъектные контрасты не выявили каких-либо значимых линейных или квадратичных тенденций для исполнительного контроля или его взаимодействия с другими переменными.

Обсуждение результатов

В соответствии с гипотезами, выдвинутыми ранее, результаты этого исследования показывают, что участники в состоянии блуждания ума испытывали повышенный уровень вовлеченности в свои внутренние мысли во время перерывов и демонстрировали превосходную концентрацию во время последующих задач, по сравнению с их коллегами в других группах. Более того, эта конкретная группа превзошла других с точки зрения точности и допустила наименьшее количество ошибок при выполнении когнитивной задачи, предназначенной для измерения способностей внимания. Среди двух подгрупп участников, которые использовали смартфоны во время перерывов, те, кто делал это без определенного вида деятельности, демонстрировали повышенное количество случаев блуждания ума во время выполнения последующих задач. Интересно, что люди, использующие смартфоны для определенной задачи, продемонстрировали более быстрое реагирование на оценку сетей внимания при выполнении задачи, по сравнению с участниками, действующими в других условиях. Контрольная группа – без перерывов – демонстрировала более частые блуждания ума во время выполнения задач и имела худшие показатели ошибок.

Блуждание ума во время перерывов

В данном исследовании так же, как и в работе Марковиц и др. (Markowitz et al. 2019) and Хайретдинова (Khayretdinova, 2022), результаты ожидаемо показали, что участники, проводившие время отдыха между блоками задания, занимаясь какой-либо деятельностью с помощью смартфонов, сообщили о значительно более низком уровне блуждания ума во время отдыха, чем те, кто находился в состоянии блуждания ума во время перерывов. Однако при сравнении групп, которые проводили перерыв со смартфоном, с теми, кто проводил перерыв со смартфоном без определенной деятельности, заявили о большем количестве блуждания мыслей, чем те, кто занимался конкретной деятельностью. Этот феномен предполагает, что когнитивное отвлечение, связанное с блужданием ума, может быть частично вызвано умственной усталостью, обусловленной ненаправленным использованием смартфона, как предположили Каин и Митрофф (Cain, Mitroff, 2011). Наше исследование расширяет перспективы указанного направления, показывая, что не только длительное использование, но и кратковременное взаимодействие со смартфоном во время перерывов может усилить блуждание ума, возможно, в результате когнитивного поворота от сосредоточения на конкретной задаче к внутренним размышлениям.

И наоборот, сознательное участие в блуждании ума во время перерывов может служить более структурированной формой психического облегчения, способствуя усилению концентрации при возобновлении задач и впоследствии уменьшая эпизоды блуждания ума во время выполнения задач. Это утверждение подтверждается результатами текущего исследования, в котором группа «блуждающих мыслей» в среднем совершила меньше ошибок, чем другие группы, во время выполнения задания. Приведенные нами результаты подтверждают и предыдущие исследования такие, как работа Форстера и Лави (Forster, Lavie, 2014), где исследуется концепция когнитивного «отстранения» как потенциального умственного перерыва, который при возвращении к задачам, требующим повышенного внимания, помогает удерживать фокус на первостепенных задачах на продолжительные периоды.

Блуждание ума во время выполнения задания

Результаты нашего исследования показывают, что любой тип перерыва, будь то использование смартфона или блуждание ума, приводит к уменьшению блуждания ума во время когнитивных усилий. Это наблюдение согласуется с выводами физических исследований,

которые показывают, что отсутствие возможности сменить деятельность может привести к усилению внутренней озабоченности из-за необходимости перерыва (Khayretdinova et al., 2022), что, в свою очередь, снижает постоянное внимание, тогда как способность к кратким отвращениям и мечтаниям повышает вовлеченность в выполнение задач после возобновления (Kane et al., 2007; Forster, Lavie, 2014). Кроме того, судя по частоте ошибок, наблюдаемых при выполнении заданий, группа, не делавшая перерывов, превзошла других по количеству ошибок в среднем, в то время как участники, намеренно блуждавшие мыслями во время перерывов, продемонстрировали общее снижение ошибок при выполнении заданий. Это означает, что те, кому была предоставлена возможность для размышления и передышки, могли более эффективно перенаправить свое внимание на задачу, тем самым повышая свою производительность (McVay et al., 2009; Smallwood et al., 2003). Такое предположение подтверждается исследованием Сели и др. (Seli et al., 2015), которые обнаружили, что короткие и регулярные интервалы времени имеют решающее значение для поддержания производительности при выполнении новых задач, поскольку профессионализм сохраняется только тогда, когда новые навыки постоянно оттачиваются. И наоборот, отсутствие пауз истощает когнитивные ресурсы, снижая способность обработки информации и выносливость, согласно Скулер и др. (Schooler et al., 2011).

В ходе эксперимента группа, занимающаяся неспецифическими действиями со смартфоном, сообщила о большем количестве мыслей, не связанных с задачами, по сравнению с группой, явно посвященной блужданию мыслей, а это предполагает, что неразборчивое использование смартфона (из-за его потенциально более отвлекающего характера, разнообразного контента и вероятности чрезмерной стимуляции) может создать большие проблемы при повторном сосредоточении внимания на последующих задачах, тем самым усиливая блуждание ума.

Использование смартфона с определенной и без определенной деятельности

В своей работе Бруиниберг и Фабри (Bruineberg, Farvy, 2022) исследовали связь между зависимостью от смартфонов, наиболее привычным использованием социальных сетей и склонностью к повышенному блужданию мыслей. Хотя они не делали различия между неспецифическими и специфическими видами использования смартфона, их результаты выявили тесную связь между зависимостью от смартфонов и повышенным уровнем блуждания ума во время

выполнения задания, что подтверждает наблюдения, сделанные в текущем исследовании: нами было показано, что неспецифическое использование смартфонов, в том числе такие действия, как просмотр социальных сетей, привело к более выраженной тенденции блуждания мыслей во время последующих когнитивных задач по сравнению с теми, которые были отмечены у тех, кто участвовал в целенаправленном блуждании ума или использовал свой смартфон с определенной деятельностью во время перерывов. Предполагается, что разнообразный и увлекательный контент, встречающийся при беспорядочном использовании смартфона, может привести к тому, что люди будут чаще блуждать в уме, возможно, в результате поиска мыслей, отделенных от непосредственных сенсорных сигналов (Hobbiss et al., 2019). Другая точка зрения заключается в том, что блуждание ума, часто вызванное автобиографической памятью, может стимулироваться прокруткой различных социальных сетей и изображений, потенциально активируя когнитивные процессы, связанные с памятью. Наше исследование расширяет круг этих идей, предполагая, что короткие периоды несфокусированного взаимодействия со смартфоном могут усилить блуждание ума во время последующего выполнения задачи и этот эффект заслуживает дальнейшего изучения.

При детальном изучении компонентов теста сети внимания (ANT) статистический анализ выявил равномерное улучшение сети ориентации во всех исследуемых группах, причем значительные улучшения наблюдались после второго и третьего перерывов (все значения $p < 0,05$). Эта однородность предполагает эффект обучения, присущий задаче, что свидетельствует об адаптивной реакции на неоднократное воздействие требований ориентации ANT. Отсутствие этого эффекта после первоначального перерыва предполагает наличие порога взаимодействия, необходимого для такой адаптации. Основываясь на теории нагрузки избирательного внимания и когнитивного контроля (Lavie, Russell, 2003), можно сделать вывод, что реакция ориентирующей сети на сигналы может модулироваться когнитивной нагрузкой, налагаемой различными групповыми условиями, при этом определенные условия могут повлечь за собой более низкую когнитивную нагрузку и, таким образом, вызвать более выраженные эффекты.

В данном исследовании группа блуждающих разумом продемонстрировала небольшое улучшение производительности по всем блокам, что намекает на улучшение когнитивного контроля, что

согласуется с выводами Риддеринкхофа и соавторов (Ridderinkhof et al., 2004) и Чернышева и др. (Chernyshev et al., 2015). Интересно, что только состояние, связанное с использованием смартфона для конкретной задачи, показало сокращение времени реакции (RT), а это в некоторой степени подтверждает представление о том, что осознанное использование смартфона может действовать как когнитивное средство, улучшая определенные аспекты внимания, как предложили Мразек и др. (Mrazek et al., 2021). Эти результаты способствуют сложному дискурсу о когнитивных последствиях использования смартфонов. Повторяя предыдущие исследования (Unsworth et al., 2015), предполагающие, что цифровая многозадачность может влиять на когнитивный контроль, это исследование демонстрирует, что целенаправленные действия со смартфоном могут улучшить определенные аспекты внимания, особенно время реакции, с помощью теории когнитивной гибкости (Са́ñas et al., 2003). Упомянутая теория утверждает, что взаимодействие с разнообразной и динамичной средой, похожей на ту, которую представляют смартфоны, может улучшить возможности переключения задач и обработки информации. Хотя настоящее исследование не подтвердило выводы Хайретдиновой (Khayretdinova, 2022) относительно использования смартфона без определенной деятельности во время перерывов, оно все же подчеркивает существующую связь с точки зрения использования смартфона во время перерыва, но с определенной деятельностью. Хайретдинова (Khayretdinova, 2022) предположила, что привычное использование смартфона может акклиматизировать пользователей к существенным когнитивным потребностям, потенциально делая когнитивные затраты, связанные с использованием смартфона, более управляемыми с течением времени (Clark, 2008). Это различие подчеркивает тонкое, но существенное влияние различных форм перерывов в деятельности на когнитивные состояния и выполнение задач.

Заключение

Сложная взаимосвязь между блужданием ума, использованием смартфона и сетями внимания представляет собой важнейшую область исследований в области когнитивной психологии и нейронаук. Современные исследования часто указывают на отрицательную корреляцию между использованием смартфона и способностью к длительному сохранению внимания без ущерба для исполняемой деятельности. Учитывая сложное влияние взаимодействия со смартфоном на сознание, необходимо проводить дальнейшие

детальные исследования указанного влияния на внимание. Данное исследование предполагает, что блуждание ума во время перерывов может улучшить концентрацию и уменьшить количество ошибок при выполнении последующих когнитивных задач. И наоборот, неразборчивое использование смартфона может привести к усилению блуждания ума при выполнении задач. Однако было замечено, что намеренное использование смартфона сокращает время реакции, что указывает на потенциальные когнитивные преимущества преднамеренных перерывов.

Ограничения данного исследования и направления будущих исследований

Основным ограничением описанного исследования было относительно скромное количество его участников ($n = 80$), равномерно распределенных по четырем экспериментальным группам с различными условиями. Это ограничило возможность исследования подметить тонкие различия и закономерности, которые потенциально могли быть не раскрыты в рамках текущей работы, что указывает на необходимость привлечения более крупных когорт в будущих исследованиях для повышения достоверности результатов. Более того, исследование отметило гендерное неравенство в уровне зависимости от смартфонов: у мужчин уровень зависимости от смартфона оказался куда выше, чем у женщин, чьи значения оказались в пределах нормы. Образовательный ценз наших участников был в основном на уровне бакалавра или магистра с минимальным представительством тех, кто имел только диплом средней школы или докторскую степень. Подобное распределение может привести к предвзятости, так как уровень образования может повлиять на когнитивные функции и рутинное взаимодействие со смартфоном.

Последующие исследования могли бы выиграть от использования продольного анализа с повторными измерениями, что позволило бы с течением времени проанализировать эволюцию воздействия смартфонов и блуждания мыслей, что продемонстрировало бы динамический взгляд на их влияние на сети внимания. Более того, инклюзивная оценка уровней тревоги и депрессии среди участников обогатила бы результаты исследования. Исследование того, как взаимодействуют когнитивная деятельность, факторы психического здоровья и использование технологий, имеет решающее значение, особенно в свете растущей распространенности соотношения использования смартфонов и проблем психического здоровья сегодня. Подход с позиций такой целостной методологии может дать ключ к более глубоким знаниям и раскрыть возможные причинно-

следственные связи, тем самым внося существенный вклад в наше представление о познании, взаимодействии с технологиями и психологическое здоровье.

Благодарность

Мы хотели бы выразить нашу глубочайшую благодарность всем, кто способствовал успешному завершению этого исследования. Прежде всего, наша признательность адресована его участникам, затратившим свое время и силы, без чего осуществление данной работы было бы невозможно. Также приносим особую благодарность профессору Татьяне Давидовне Марцинковской, чьи идеи и рекомендации сыграли важную роль в определении направления и в проведении этого исследования.

Литература

- Лапина, А.А., Чернышев, Б.В. Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 4. С. 13–32.
- Шейнов, В.П. Короткая версия опросника «шкала зависимости от смартфона» // Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. №. 1. С. 97–115.
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., Markowitz, A. How age and gender affect smartphone usage // Proceedings of the 2016 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing: adjunct. 2016. P. 9–12. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M.D., Kam, J.W., Franklin, M.S., & Schooler, J.W. Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation // Psychological science. 2012. Vol. 23. No. 10. P. 1117–1122.
- Barron, E., Riby, L.M., Greer, J., Smallwood, J. Absorbed in thought: The effect of mind wandering on the processing of relevant and irrelevant events // Psychological science. 2011. Vol. 22. No. 5. P. 596–601.
- Bruineberg, J., Fabry, R.E. Extended mind-wandering // Philosophy and the Mind Sciences. 2022. Vol. 3. P. 1–30. <https://doi.org/10.33735/phimisci.2022.9190>
- Cain, M.S., Mitroff, S.R. Distractor filtering in media multitaskers // Perception. 2011. Vol. 40. No. 10. P. 1183–1192.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., Fajardo, I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks // Ergonomics. 2003. Vol. 46. No. 5. P. 482–501.
- Chernyshev, B.V., Lazarev, I.E., Bryzgalov, D.V., Novikov, N.A. Spontaneous attentional performance lapses during the auditory condensation task: An ERP study // Psychology & Neuroscience. 2015. Vol. 8. No. 1. P. 4–18.

- Christoff, K., Gordon, A.M., Smallwood, J., Smith, R., Schooler, J.W. Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009. Vol. 106. No. 21. P. 8719–8724.
- Clowes, R.W. Screen reading and the creation of new cognitive ecologies // *AI & SOCIETY*. 2019. Vol. 34. No. 4. P. 705–720.
- Duke, É., Montag, C. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity // *Addictive behaviors reports*. 2017. Vol. 6. P. 90–95.
- Fan, J., Gu, X., Guise, K.G., Liu, X., Fossella, J., Wang, H., Posner, M.I. Testing the efficiency and independence of attentional networks // *Journal of cognitive neuroscience*. 2002. Vol. 14. No. 3. P. 340–347.
- Forster, S., Lavie, N. Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering // *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition*. 2014. Vol. 40. No. 1. P. 251–260.
- Heersmink, R., Sutton, J. Cognition and the web: extended, transactive, or scaffolded? // *Erkenntnis*. 2020. Vol. 85. P. 139–164.
- Hobbiss, M.H., Fairnie, J., Jafari, K., Lavie, N. Attention, mindwandering, and mood // *Consciousness and cognition*. 2019. Vol. 72. P. 1–18.
- Kane, M.J., Brown, L.H., McVay, J.C., Silvia, P.J., Myin-Germeys, I., Kwapil, T.R. For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life // *Psychological science*. 2007. Vol. 18. No. 7. P. 614–621.
- Khayretdinova, M. Mind Wandering in a Smartphone World: The Impact of Pervasive Smartphone Usage on Mind Wandering and Attentional Restoration. Doctoral dissertation. Harvard University, 2022.
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) // *PloS one*. 2013. Vol. 8. No. 2. P. e56936.
- Lavie, N., Ro, T., Russell, C. The role of perceptual load in processing distractor faces // *Psychological science*. 2003. Vol. 14. No. 5. P. 510–515.
- Markowitz, D.M., Hancock, J.T., Bailenson, J.N., Reeves, B. Psychological and physiological effects of applying self-control to the mobile phone // *PLoS One*. 2019. Vol. 14. No. 11. P. e0224464.
- Marty-Dugas, J., Ralph, B.C., Oakman, J.M., Smilek, D. The relation between smartphone use and everyday inattention // *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 2018. Vol. 5. No. 1. P. 46–62.
- McVay, J.C., Kane, M.J., Kwapil, T.R. Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts // *Psychonomic bulletin & review*. 2009. Vol. 16. No. 5. P. 857–863.

- Mrazek, A.J., Mrazek, M.D., Ortega, J.R., et al. Teenagers' smartphone use during homework: an analysis of beliefs and behaviors around digital multitasking // *Education Sciences*. 2021. Vol. 11. No. 11. P. 713.
- Ophir, E., Nass, C., Wagner, A.D. From the cover: Cognitive control in media multitaskers // *Proceedings of the national academy of sciences of the United States of America*. 2009. Vol. 106. No. 37. P. 15583.
- Posner, M.I., Petersen, S.E. The attention system of the human brain // *Annual review of neuroscience*. 1990. Vol. 13. No. 1. P. 25–42.
- Raichle, M.E., MacLeod, A.M., Snyder, A.Z., Powers, W.J., Gusnard, D.A., Shulman, G.L. A default mode of brain function // *Proceedings of the national academy of sciences*. 2001. Vol. 98. No. 2. P. 676–682.
- Ralph, B.C. W., Smith, A.C., Seli, P., Smilek, D. Yearning for distraction: Evidence for a trade-off between media multitasking and mind wandering // *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*. 2020. Vol. 74. No. 1. P. 56–72.
- Ridderinkhof, K.R. The role of the medial frontal cortex in cognitive control // *Science*. 2004. Vol. 306. No. 5695. P. 443–447.
- Schooler, J.W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T.C., Reichle, E.D., Sayette, M.A. Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind // *Trends in cognitive sciences*. 2011. Vol. 15. No. 7. P. 319–326.
- Seli, P., Carriere, J.S.A., Smilek, D. Not all mind wandering is created equal: Dissociating deliberate from spontaneous mind wandering // *Psychological research*. 2015. Vol. 79. P. 750–758.
- Smallwood, J., Obonsawin, M., Heim, D. Task unrelated thought: The role of distributed processing // *Consciousness and cognition*. 2003. Vol. 12. No. 2. P. 169–189.
- Smallwood, J., Schooler, J. W. The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness // *Annual review of psychology*. 2015. Vol. 66. P. 487–518.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., Rollins, E. The mere presence of a cell phone may be distracting // *Social Psychology*. 2014. Vol 5. P. 479–488
- Unsworth, N. Consistency of attentional control as an important cognitive trait: A latent variable analysis // *Intelligence*. 2015. Vol. 49. P. 110–128.
- Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M.W. Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // *Journal of the Association for Consumer Research*. 2017. Vol. 2. No. 2. P. 140–154.
- Yeung, N. Conflict monitoring and cognitive control. / In K. N. Ochsner & S.M. Kosslyn (Eds.), *The Oxford handbook of cognitive neuroscience*, Vol. 2. The cutting edges. Oxford: Oxford University Press, 2013. P. 275–299.

Сведения об авторах

Полина Р. Пшонковская, магистр психологии, Институт психологии имени А.С. Выготского, РГГУ, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Минусская пл., д. 6; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 21170, Россия, Москва, Кутузовский пр-кт, д. 34, стр. 14; *polinapshonkovskaya@gmail.com*

Татьяна Д. Марцинковская, доктор психологических наук, профессор, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 21170, Россия, Москва, Кутузовский пр-кт, д. 34, стр. 14; *martsynkovskaya-td@inpsycho.ru*

Pshonkovskaya P., Martsinkovskaya T.D.

Mind Wandering Versus Smartphone Engagement: Implications for Attentional Control and Response Times

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia

Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia

The interplay between mind wandering and smartphone usage, and its impact on attentional networks represents a critical area of investigation within cognitive psychology and neuroscience. Amidst growing concern, research suggests a nuanced relationship between these factors, challenging the assumption of a straightforward negative correlation between smartphone usage and attentional performance. Methods: This study employed a sample of 80 participants, randomized into four distinct groups to examine the effects of mind wandering and smartphone use during breaks on subsequent cognitive task performance. The groups were divided into: no break, mind wandering, smartphone use without specific activity, and smartphone use with specific activity. The Attention Network Test (ANT) was utilized to assess changes in attentional networks, focusing on errors, response times (RT), and orientation network improvements. Results & Discussion: Findings indicated that mind wandering during breaks could enhance concentration and reduce task errors, contrasting with non-goal-directed smartphone use, which was associated with increased mind wandering and task errors. Interestingly, purposeful smartphone engagement was linked to reduced RTs in the ANT. Control group (no break) comparisons underscored the cognitive advantages of taking structured breaks. The study's limitations include its small sample size and the homogeneous educational background of participants, suggesting the need for broader research to validate these findings. Conclusion: The research highlights the complex dynamics between mind-wandering, type of smartphone engagement,

and attentional networks. Future studies are encouraged to expand on these findings with larger, more diverse samples and longitudinal designs to further elucidate the intricate relationships among technology use, cognitive processes, and mental health.

Key words: mind-wandering, attention, ANT, executive functions, smart-phone-use, cognitive control

For citation: Pshonkovskaya, P., Martsinkovskaya, T.D. (2024). Mind Wandering Versus Smartphone Engagement: Implications for Attentional Control and Response Times. *New Psychological Research*, No. 1, 99–126. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_05

Acknowledgment

We would like to extend our deepest gratitude to all those who contributed to the successful completion of this study. First and foremost, our appreciation goes to the participants, without whose time and dedication, this research would not have been possible. Special thanks to Prof. Tatiana Martsinkovskaya, whose insights and guidance were instrumental in shaping both the direction and execution of this research.

References

- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markowetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. In *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct* (pp. 9–12). <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M.D., Kam, J.W., Franklin, M. S., & Schooler, J.W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122.
- Barron, E., Riby, L.M., Greer, J., & Smallwood, J. (2011). Absorbed in thought: The effect of mind wandering on the processing of relevant and irrelevant events. *Psychological Science*, 22(5), 596–601.
- Bruineberg, J., & Fabry, R. (2022). Extended mind-wandering. *Philosophy and the Mind Sciences*, 3, 1–30. <https://doi.org/10.33735/phimisci.2022.9190>
- Cain, M.S., & Mitroff, S.R. (2011). Distractor filtering in media multitaskers. *Perception*, 40(10), 1183–1192.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501.
- Chernyshev, B.V., Lazarev, I.E., Bryzgalov, D.V., & Novikov, N.A. (2015). Spontaneous attentional performance lapses during the auditory condensation task: An ERP study. *Psychology & Neuroscience*, 8(1), 4–18.

- Christoff, K., Gordon, A.M., Smallwood, J., Smith, R., & Schooler, J.W. (2009). Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(21), 8719–8724.
- Clowes, R.W. (2019). Screen reading and the creation of new cognitive ecologies. *AI & SOCIETY*, 34(4), 705–720.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90–95.
- Fan, J., Gu, X., Guise, K.G., Liu, X., Fossella, J., Wang, H., & Posner, M.I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340–347.
- Forster, S., & Lavie, N. (2014). Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(1), 251–260.
- Heersmink, R., & Sutton, J. (2020). Cognition and the web: Extended, transactive, or scaffolded? *Erkenntnis*, 85, 139–164.
- Hobbiss, M.H., Fairnie, J., Jafari, K., & Lavie, N. (2019). Attention, mindwandering, and mood. *Consciousness and Cognition*, 72, 1–18.
- Kane, M.J., Brown, L.H., McVay, J.C., Silvia, P.J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T.R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18(7), 614–621.
- Khayretdinova, M. (2022). Mind Wandering in a Smartphone World: The Impact of Pervasive Smartphone Usage on Mind Wandering and Attentional Restoration (Doctoral dissertation). Harvard University, Cambridge.
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C., ... Kim, D.J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, 8(2), e56936.
- Lapina, A.A., Chernyshev, B.V. (2015). The phenomenon of “withdrawing into one’s thoughts” and its place in the continuum of consciousness. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 12(4), 13–32.
- Lavie, N., Ro, T., & Russell, C. (2003). The role of perceptual load in processing distractor faces. *Psychological Science*, 14(5), 510–515.
- Markowitz, D.M., Hancock, J.T., Bailenson, J.N., & Reeves, B. (2019). Psychological and physiological effects of applying self-control to the mobile phone. *PLoS One*, 14(11), e0224464.
- Marty-Dugas, J., Ralph, B.C., Oakman, J.M., & Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 46–62.

- McVay, J.C., Kane, M.J., & Kwapil, T.R. (2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts. *Psychonomic Bulletin & Review*, 16(5), 857–863.
- Mrazek, A.J., Mrazek, M.D., Ortega, J.R., Ji, R.R., Karimi, S.S., Brown, C.S., ... Schooler, J.W. (2021). Teenagers' smartphone use during homework: an analysis of beliefs and behaviors around digital multitasking. *Education Sciences*, 11(11), 713.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A.D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(37), 15583.
- Posner, M.I., & Petersen, S.E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
- Raichle, M.E., MacLeod, A.M., Snyder, A.Z., Powers, W.J., Gusnard, D.A., & Shulman, G.L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682.
- Ralph, B.C.W., Smith, A.C., Seli, P., & Smilek, D. (2020). Yearning for distraction: Evidence for a trade-off between media multitasking and mind wandering. *Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue Canadienne de Psychologie Expérimentale*, 74(1), 56–72.
- Ridderinkhof, K.R. (2004). The role of the medial frontal cortex in cognitive control. *Science*, 306(5695), 443–447.
- Schooler, J.W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T.C., Reichle, E.D., & Sayette, M.A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling, and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 319–326.
- Seli, P., Carriere, J.S.A., & Smilek, D. (2015). Not all mind wandering is created equal: Dissociating deliberate from spontaneous mind wandering. *Psychological Research*, 79, 750–758.
- Sheinov, V.P. (2021). Short version of the Smartphone Addiction Scale questionnaire. *Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda*, 6(1), 97–115.
- Smallwood, J., & Schooler, J.W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518.
- Smallwood, J., Obonsawin, M., & Heim, D. (2003). Task unrelated thought: The role of distributed processing. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 169–189.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting. *Social Psychology*, 5, 479–488.
- Unsworth, N. (2015). Consistency of attentional control as an important cognitive trait: A latent variable analysis. *Intelligence*, 49, 110–128.

- Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M.W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- Yeung, N. (2013). Conflict monitoring and cognitive control. In K.N. Ochsner & S.M. Kosslyn (Eds.), *The Oxford Handbook of Cognitive Neuroscience, Vol. 2. The Cutting Edges* (pp. 275–299). Oxford: Oxford University Press.

Information about the authors

Polina R. Psbonkovskaya, master of psychology, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya square, Moscow, Russia, 125047; Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 14-34, Kutuzovskiy prospect, Moscow, Russia, 121170; *polinapsbonkovskaya@gmail.com*

Tatyana D. Martsinkovskaya, Sc.D. (Psychology), Associate professor, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 14-34, Kutuzovskiy prospect, Moscow, Russia, 121170; *martsynkovskaya-td@inpsycho.ru*

Хузеева Г.Р.

Особенности цифровой повседневности и
проявления фаббинга у молодежи

Khuzeeva G.R.

Features of digital everyday life and
manifestations of phubbing among young people

Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

В статье рассматриваются особенности цифровой повседневности девушек 17–21 года. Пространственно-ситуационные и временные характеристики использования смартфона в повседневной жизни разнообразны. Одним из феноменов современной коммуникации является отвлечение на гаджет в процессе коммуникации, именуемое фаббинг. Проявления фаббинга можно рассматривать, с одной стороны, как одну из проблемных форм использования гаджета, вызванную зависимостью от смартфона, с другой стороны, как форму приемлемой повседневности в условиях смешанной реальности, которая становится нормой общения. Обнаружено, что в социальном пространстве проявление фаббинга подчиняется определенным нормам, обусловленным особенностями восприятия ситуации коммуникации и собеседника. Новые социальные контексты, порожденные виртуальным пространством, способствуют быстрой трансформации норм коммуникации, определяющих пространственно-временные параметры общения. Отвлечение на телефон встраивается в ткань общения как инструмент передачи вербальной и невербальной информации, как инструмент социальной перцепции и инструмент, характеризующий характер взаимодействия с людьми с учетом социального контекста. Результаты эмпирического исследования демонстрируют выраженную зависимость от смартфона и низкий уровень самоконтроля в его пространстве. Обнаружена связь проявления фаббинга с зависимостью от телефона и навыком самоконтроля в повседневной практике использования смартфона. Проявление фаббинга прямо коррелирует с зависимостью и обратно – с самоконтролем в пространстве использования смартфона. Выраженность использования телефона с целью общения связана с ценностью самоконтроля в структуре идентичности. Обнаружены связи некоторых особенностей идентичности, ценностной сферы и цифровой повседневности у девушек 17–21 года.

Ключевые слова: цифровая повседневность, фаббинг, зависимость от гаджета, самоконтроль, особенности идентичности

Для цитирования: Хузеева, Г.Р. Особенности цифровой повседневности и проявления фаббинга у молодежи // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 127–142. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_06

Введение: постановка проблемы

Для понимания изменений, происходящих с личностью человека в транзитивном обществе наших дней, необходимо обратиться к анализу меняющихся социальных контекстов. Одной из таких переменных является зависимость современного человека от гаджетов, в частности, от смартфона. Нынешние гаджеты обладают широким спектром функций и могут рассматриваться в качестве внешнего инструмента, опосредующего поведение, общение и деятельность человека. Гаджет понимается как особое техническое приспособление, наделенное повышенной функциональностью и портативностью. Наиболее распространенными гаджетами являются карманный компьютер и смартфон с добавочными функциями. Смартфон повсеместно вошел в жизнь и его использование представляет собой одну из форм цифровой повседневности. Как любое культурное средство, инструмент, опосредующий поведение и деятельность человека, смартфон может оказывать конструктивное или деструктивное влияние на общение человека с другим человеком или группой людей. С одной стороны, смартфон предоставляет возможность общаться неограниченное количество времени, независимо от расстояния с собеседником, с другой стороны – может отвлекать человека во время общения с другими людьми. Т.Д. Марцинковская пишет, что трансформация различных сфер жизнедеятельности человека, связанная с цифровизацией, позволяет говорить о новой феноменологии цифровой повседневности (Марцинковская, 2023). Данное понятие широко используется во многих современных исследованиях, посвященных феномену смешанной реальности (Полева, 2022).

В пространстве цифровой повседневности возникают новые нормы и правила социального взаимодействия, которые принимаются большинством участников коммуникации. Одним из таких феноменов является фаббинг. Фаббинг – это новый феномен в непосредственной коммуникации двух и более участников, проявляющийся в пренебрежении собеседника к одному или нескольким ее участникам

путем отвлечения на гаджет. При этом выделяются различные роли. Фаббер – это человек, пренебрегающий непосредственным общением, предпочитая гаджет собеседнику, и имеющий трудности в коммуникации и «одержимость» телефоном. Фабби – человек, которого игнорируют в ходе общения, отвлекаясь на гаджет (Екимчик, Крюкова, 2022). «Фаббинг» подразумевает пренебрежение кем-то в процессе коммуникации, концентрацию на смартфоне и отвлечение от собеседника.

В современном социальном контексте «фаббинг» можно рассматривать как неотъемлемую часть коммуникации.

Смартфоны дают возможность общаться с отсутствующими людьми, играть в игры, смартфоны используются для развлечения и образования.

Наряду с положительным значением смартфонов в повседневности человека, обеспокоенность исследователей вызывает негативное воздействие на психическое и физическое здоровье, а также на качество социальных воздействий (Ivanova, Gorbaniuk, 2020). Так, в исследовании А. Иванова, О. Горбанюк (Ivanova, Gorbaniuk, 2020) показано, что зависимость от мобильного телефона и фаббинг положительно связаны с депрессией. При этом фаббинг рассматривается в качестве посредника во взаимосвязи между зависимостью от мобильного телефона и депрессией.

В исследовании В. Чотпитаясунонд, К.М. Доугла (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016) отмечается, что все большее количество людей становятся проблемными пользователями смартфонов. Это следствие негативного влияния на качество общения между людьми, снижения уровня эмпатийных проявлений в ходе общения (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016).

В исследовании было обнаружено, что интернет-зависимость, страх упустить что-то важное и самоконтроль вызваны зависимостью от смартфона. Авторами было установлено, что поведение фаббинга и опыт фабби предсказывает, в какой степени фаббинг воспринимался как нормативный. Выявлены различия в проявлениях фаббинга у мужчин и женщин. Частота фаббинга у женщин достоверно выше, чем у мужчин. В статье отмечается, что мужчины рассматривают смартфоны как устройства с инструментальными функциями, а женщины используют смартфоны как средство социального взаимодействия (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016).

Таким образом, анализ современных работ показывает, что фаббинговое поведение, фабберы и фабби встречаются в современном

обществе довольно часто. Исследователи подчеркивают, что фаббинг является одним из проблемных проявлений использования смартфона, но при этом такое поведение стало нормативным.

Можно предположить, что проявления фаббинга в ходе общения определяются как особенностями участников (например, степенью зависимости от гаджета и проявлением самоконтроля в использовании гаджета), так и параметрами социального контекста (ситуация общения, возраст, социальные роли, характер межличностных отношений участников общения). Необходимо рассматривать явление фаббинга в ракурсе социального интеллекта, с позиции особенностей социальной перцепции и интеракции, фаббинг – это инструмент, средство коммуникации в рамках места и времени (хронотопа) отдельной коммуникации.

Эмпирическое исследование

Целью исследования является изучение особенностей цифровой повседневности, проявлений фаббинга у молодежи, а также связи характера проявления фаббинга и особенностей самосознания и самоконтроля.

Гипотеза исследования

Проявления фаббинга связано с зависимостью от гаджета и степенью самоконтроля использования гаджетов.

Существует связь проблемного использования гаджетов и особенностей самосознания и самоконтроля у девушек 17–21 года.

Выборка исследования

В исследовании приняли участие 76 человек в возрасте от 17 до 21 года. Методика проводилась в офлайн и онлайн формате, с использованием Googl Forms. Сбор фактических данных происходил с июня 2023 г. по сентябрь 2023 г.

Методы

Для изучения особенностей проявления фаббинга и использования смартфона был разработан авторский опросник, который включал 29 вопросов. За основу данной разработки был принят англоязычный опросник зависимости от смартфона «Smartphone Addiction Scale» (SAS) (Шейнов, 2020) и тест на определение Интернет-зависимости Кимберли Янга (Екимчик, Крюкова, 2022).

Данный опросник был направлен на выявление:

- Частоты использования гаджетов в повседневной жизни
- Цели использования гаджетов в повседневной жизни

- Характеристик предпочитаемого контента
- Особенности контроля использования телефона
- Активной-пассивной позиции (субъектная позиция в процессе использования гаджета или роль пассивного потребителя контента)
- Характера зависимости от гаджета
- Боязни пропустить что-то важное в телефоне
- Особенности проявления фаббинга в ходе коммуникации с друзьями, родителями, пожилыми людьми
- Оценки опыта фабби
- Особенности восприятия фаббинга.

Для изучения особенностей содержания самосознания и ценности самоконтроля, использовались методики:

Методики Куна МакПартленда «Кто я?» (Идентичность и социализация..., 2015);

Методика «Успешный человек» (лаборатория Т.Д. Марцинковской) (Идентичность и социализация..., 2015).

Для первичной обработки данных применялась программа Microsoft Excel. Для вторичной обработки данных – пакет прикладных программ статистической обработки данных SPSS Statistics, в частности – коэффициент корреляции Спирмена и непараметрический метод сравнительного статистического анализа с привлечением критерия Манна-Уитни.

Результаты и обсуждение

Первый этап исследования был направлен на изучение особенностей использования телефона и феноменологии проявления фаббинга в повседневной жизни девушек 17–21 года.

Рассмотрим полученные результаты.

В среднем девушки 17–21 года тратят на гаджеты 6,5 часов в день, при этом 80% выборки уделяет гаджетам 5 и более часов, 23% респондентов проводят время за гаджетами более 10 часов в день. То есть, время, проведенное в телефоне и другом гаджете, является частью повседневной жизни большинства молодых людей 17–21 года.

Изучение осознанного использования смартфона в повседневной жизни показало, что 40% респондентов отслеживают время, проведенное за телефоном, тогда как 60% респондентов отметили, что сознательно не контролируют, не отслеживают время, проведенное за гаджетом.

Изучение особенностей мотивации и целей использования гаджетов девушками 17–21 года показало, что респонденты в равной степени используют гаджеты с целью развлечения (55%) и отдыха (55% респондентов), работы и учебы (55%), общения (66%), познания (30%).

Отвечая на вопрос о предпочтениях в контенте, 30% респондентов ответили, что они просматривают новости в телефоне. При этом некоторые респонденты отметили, что целенаправленно не смотрят новости, так для них данный контент является причиной повышения тревоги. 25% респондентов интересует познавательный контент, к которому девушки относят научную литературу, основы программирования, книги, материалы для саморазвития, познавательные лекции. Развлекательный контент выделяют 47% респондентов, отмечая, что интерес представляют шутки, мемы, блоги, сериалы, анимэ, ресурсы YouTube и TikTok, 22% выделяют в качестве развлекательного контента компьютерные игры. Также 44% респондентов выделяют в качестве интересующего контента свое хобби, к которому относят сферу спорта, музыки, кулинарные рецепты, сферу красоты и здоровья.

Девушки различаются степенью активности – пассивности в пространстве использования гаджетов.

На вопрос «Как часто, исходя из собственных целей, Вы создаете новые продукты в пространстве Интернет (например, создание своего сайта, использование программ дизайна для оформления помещения, одежды и т.д.); по десятибалльной шкале 24% респондентов отметили свою активную позицию контент – мейкера – выше 5 баллов, 76% – ниже 5 баллов. На вопрос: «Как часто Вы являетесь пассивным потребителем Интернет контента (например, просмотр TikTok, новостей и т.д.)» – 70% выборки обозначили свою позицию выше 5 баллов, 30% – ниже 5 баллов. Таким образом, в выборке девушек 17–21 года преобладает низкий уровень субъектности, большинство выборки (70%) являются потребителями определенного цифрового контекста и занимают пассивную позицию в пространстве гаджета. Только 30% выборки проявляют субъектную позицию и используют гаджет как пространство собственной активности, самовыражения, самопознания и самореализации.

Особенности проявления фаббинга

Изучение характера отвлечения на телефон во время общения показало, что большинство респондентов считает приемлемым отвлекаться на гаджеты во время встреч и разговора. 70% респондентов

отмечают, что редко отвлекаются на телефон во время беседы, 30% часто просматривают телефон во время разговора с друзьями и родителями. Другой результат был получен при ответе на вопрос использования телефона во время разговора с пожилыми людьми. 90% респондентов отмечают, что не используют (или используют крайне редко) телефон во время разговора с пожилыми людьми. Только 10% показали, что иногда используют телефон во время разговора с пожилыми людьми. Можно предположить, как и в любом социальном пространстве, проявление фаббинга подчиняется определенным нормам, связанным с особенностями восприятия ситуации коммуникации и собеседника. В ситуации фаббинга как процесса коммуникации смартфон выполняет роль «виртуального собеседника», «включаясь» в процесс коммуникации.

На вопрос: «Обращаетесь ли вы к гаджету во время разговора с другими людьми, если тема разговора вам малоинтересна?», 40 % респондентов ответили, что очень редко, 60 % ответили, что часто и очень часто отвлекаются на телефон во время малоинтересного разговора.

Только 20% респондентов используют отвлечение на телефон во время встречи с другими людьми как способ выражения отношения к другому человеку (например, как способ выражения негативных эмоций). При этом 80% девушек ответили, что считают неприемлемым использовать отвлечение на телефон как инструмент трансляции отрицательных эмоций по отношению к другому человеку.

Было обнаружено, что 89% респондентов считают, что во время деловых встреч отсутствие телефона повышает качество и улучшает контакт в ходе общения с другими людьми.

Таким образом, отвлечение на телефон встраивается в ткань общения как инструмент передачи вербальной и невербальной информации, как инструмент социальной перцепции и инструмент, определяющий характер взаимодействия с людьми с учетом социального контекста (возраст, характер общения). При этом 89% респондентов отмечают, что во время деловых встреч отсутствие телефона повышает качество и улучшает контакт в ходе общения с другими людьми.

Несмотря на то, что явление «фаббинга» сформировалось достаточно недавно, данный процесс опосредуется быстро формирующимися нормами. Новые социальные контексты, связанные с виртуальным пространством, способствуют трансформации норм коммуникации, определяющих пространственно-временные параметры общения.

Можно говорить об устоявшейся норме того, что фаббинг рассматривается как приемлемая форма поведения в процессе общения. 85% респондентов отмечают, что гаджеты редко мешают общаться. Опыт фабби, когда человек сам является объектом проявления фаббинга со стороны другого человека, рассматривается не так однозначно. На вопрос: «Раздражает ли Вас, если в ходе разговора Ваш собеседник часто отвлекается на гаджет?», 42% девушек отмечают, что их редко раздражает опыт фабби, при этом 39% очень часто раздражает, если в разговоре собеседник отвлекается на гаджет. Налицо некоторое противоречие между восприятием опыта фаббинга и опыта фабби среди девушек 17–21 года.

Большинство девушек рассматривает «фаббинг» как приемлемую форму общения, однако многие соглашаются, что отсутствие фаббинга повышает качество коммуникации, и признают, что фаббинг является одной из форм проблемного использования смартфона.

Таким образом, фаббинг является прямым следствием проблемного использования смартфона, но данная форма поведения рассматривается как приемлемая, и его феномен встраивается в ткань повседневной коммуникации людей, формируя нормативные рамки проявления фаббинга (времени и контекста).

Особенности проявления самоконтроля и зависимости от смартфона.

Изучая место гаджетов в укладе повседневной жизни молодежи, можно отметить, что 47% девушек считают, что им крайне сложно остаться без смартфона или социальных сетей на несколько дней, 50% респондентов отмечают, что часто не могут оторваться от телефона во время приема пищи, 31% выборки регулярно, а 50% девушек часто держат в руках или обращаются к телефону во время ходьбы.

Результаты опроса показали, что телефон занимает значимое место в повседневной, обыденной жизни человека и сопровождает его повсеместно, включая процесс приема пищи, ходьбы, общения и ведение повседневных дел. Некоторые респонденты отмечают, что испытывают дискомфорт, когда телефона нет в руках. 70% респондентов регулярно или очень часто обращаются к телефону при звуковых оповещениях с телефона несмотря на беседу в это время с другим человеком.

При этом только в 53 % всех ответов отмечается частое обращение к телефону во время отдыха (пикник, день рождения, вечеринка, прогулка), 47% респондентов во время отдыха реже обращаются к телефону, что может свидетельствовать о том, что обращение к телефону часто используется как форма эскапизма, как способ отвлечения от

реальной жизни. Только 20% респондентов говорят об опасении пропустить что-нибудь важное в ленте новостей. У 55% выборки выражено стремление проводить время в гаджетах. 52% выборки обозначают, что часто беспричинно листают увиденное в сети, что говорит о некоторой форме полевого поведения в пространстве гаджета и низких параметрах самоконтроля. 17% респондентов пишут, что регулярно или очень часто замечали за собой постоянное переключение между вкладками и приложениями. 42% респондентов отмечают, что часто смартфон оказывается у них в руке после пробуждения, только 13% выделяют, что крайне редко берут в руки телефон после пробуждения.

Хронотоп (пространственно-временные параметры) использования гаджета носит размытый характер: более 50% отмечают высокую степень зависимости, не отслеживают время использования и контент, беспричинно листая предлагаемую информацию. 79% девушек отмечают, что не делают себе «детокс» (выходные) от гаджетов, только 13 % иногда, а 8% часто устраивают дни без гаджетов. (Некоторые девушки отмечают, что хотели бы ввести такую практику.) Для 78% респондентов гаджет редко является источником стресса. Только для 13% регулярно, а для 9% девушек очень часто гаджет выступает источником стресса. Напротив, 92% респондентов считают, что гаджет является источником антистресса, источником отдыха. Лишь 8% написали, что редко телефон позволяет им отдыхать.

Многие респонденты демонстрируют выраженную зависимость от гаджета. При том что многие рассматривают зависимость от гаджета и проявления фаббинга как проблемную форму поведения, 92% респондентов считают, что смартфон в повседневной жизни выполняет релаксационную функцию, функцию антистресса. Большинство респондентов являются пассивными потребителями контента.

Второй этап исследования был направлен на определение особенностей самосознания и ценности самоконтроля и саморегуляции у девушек 17–21 года. Для решения данной задачи использовалась методика Куна МакПартленда «Кто я?» и методика «Успешный человек» (лаборатория Т.Д. Марцинковской) (Идентичность и социализация..., 2015).

В содержании идентичности у девушек преобладает личностная идентичность (70% всех определений), 30% характеристик относятся к описанию социальной идентичности.

У девушек преобладает положительное восприятие собственной идентичности. У 18% девушек встречаются такие амбивалентные характеристики, как «невнимательная», «язвительная», «тревожная», «капризная», «закрытая», «печальная», «ленивая», «не любознательная». В содержание идентичности девушек встречаются характеристики самоидентификации, связанные с цифровым пространством. Например, «активный пользователь сети», «умение работать с информацией», «критичность». 33% выборки определяют себя через такие качества саморегуляции и самоконтроля, как «ответственная», «целеустремленная», «организованная», «умею ставить и достигать цели», «усидчивая», «терпеливая», «формирующая себя личность», «постоянно развивающаяся личность», 50% выборки определяют себя через качества общительности и коммуникабельности.

В описании образа успешности 67% девушек отмечают важность саморегуляции и самоконтроля. Девушки подчеркивают значимость таких качеств успешности, как: «умение планировать», «ответственность», «гибкость», «стессоустойчивость», «прогнозирование», «регуляция себя», «многозадачность», «самозанятость», «самодисциплина», «целеустремленность». То есть, ценности самоконтроля и самоуправления играют важную роль в структуре ценностей у девушек 17–21 года. Большая роль в представлениях об успешности отводится навыкам коммуникации, открытости, умению ладить с другими людьми.

Таким образом, в содержании идентичности и ценностной сфере у девушек 17–21 года важная роль отводится навыкам самоконтроля, активной жизненной позиции и коммуникативным навыкам. При этом можно отметить, что имеется расхождение между реальным и идеальным образом идентичности. Если в описании реальной идентичности коммуникативные характеристики преобладают над характеристиками саморегуляции, самоконтроля и активной жизненной позицией, то в образе идеальной идентичности навыки самоконтроля, планирования и саморегуляции преобладают над навыками общения. Также наблюдается противоречие между значимостью саморегуляции в представлениях о реальной и идеальной идентичности и низкими показателями самоконтроля в сфере использования гаджетов.

Статистический анализ полученных данных

Ранговая корреляция Спирмена была рассчитана для оценки взаимосвязей между переменными. Были получены следующие результаты. Показатели времени в гаджете связаны прямой корреляцией с пассивной позицией потребителя контента (0,516, при $p < 0,01$): чем

больше времени проводит человек в гаджете, тем более выражено у него желание проводить время в телефоне (0,475, при $p < 0,01$). Также, показатели времени в гаджетах прямо связаны с тенденцией реагировать на любые оповещения, которые приходят в телефон (0,377, при $p < 0,05$), с высокой оценкой качества общения без телефона (0,388, при $p < 0,05$) и восприятием гаджета как источника расслабления, отвлечения и отдыха (0,352, при $p < 0,05$).

Были обнаружены связи степени самоконтроля в сфере использования смартфона и зависимости от гаджета. Так, отслеживание времени, проведенного в телефоне, самоконтроль обратно связаны с выраженностью зависимости от гаджета (-0,407, при $p < 0,05$).

Чем более выражен контроль времени, проведенного в гаджете, тем ниже восприятие телефона как источника релаксации и антистресса (-0,426, при $p < 0,05$).

Чем выше самоконтроль в сфере использования гаджета, тем менее выражено проявления фаббинга (-0,327, при $p < 0,05$). Чем чаще респондент является пассивным потребителем контента (пассивное поведение в телефоне), тем выше проявление зависимости от гаджета (0,428, при $p < 0,05$).

То есть, обнаружена прямая связь зависимости от гаджета, проявления фаббинга и низкими показателями самоконтроля.

Чем выше показатели восприятия телефона как источника стресса, тем больше выражено отрицательное отношение к фаббингу и опыту фабби (0,428, при $p < 0,05$) и выше реакция на оповещения (0,395, при $p < 0,05$). Было обнаружено, что, чем более выражено восприятие телефона как источника антистресса и отдыха, тем выше зависимость от смартфона (0,560, при $p < 0,01$). Можно предположить, что в данном случае речь идет проявлениях эскапизма, отвлечения от реальности.

Также, в рамках исследования определялась связь параметров проявления зависимости от гаджета, характера проявления фаббинга и особенностей образа реальной и идеальной идентичности. Значимых связей между зависимостью от телефона, проявлениями фаббинга и выраженностью качеств самоконтроля в образе реальной и идеальной идентичности обнаружено не было. Была обнаружена связь между характером использования смартфона и параметрами идентичности. Так, выраженность использования телефона с целью общения и коммуникации положительно связана с принятием себя (0,464, при $p < 0,01$) и ценностями самоконтроля, самодисциплины (0,337, при $p < 0,05$).

Также был проведен U-тест Манна-Уитни, чтобы определить, существуют ли различия в группах с разной степенью самоконтроля в сфере использования смартфона. Группы респондентов, которые отслеживают и не отслеживают время, проведенное за гаджетом, значительно различаются по таким параметрам использования смартфона, как степень активности, характер реакции на оповещения. Члены группы респондентов, которые не контролируют время, проведенное в телефоне, чаще являются пассивными потребителями контента, чаще реагируют на оповещения и рассматривают гаджет как источник расслабления, отдыха и отвлечения.

Выводы

Время, проведенное в телефоне, является частью повседневной жизни большинства молодых людей 17–21 года. Смартфон занимает значимое место и сопровождает человека повсеместно, включая процесс приема пищи, ходьбы, общения и ведения повседневных дел.

Большинство девушек отмечают, что чаще являются потребителями определенного цифрового контента и занимают пассивную позицию в пространстве гаджета. Только 30% выборки проявляют субъектную позицию, и для них гаджет – пространство собственной активности, самовыражения, самопознания и самореализации. Смартфоны используются с целью развлечения и отдыха, работы и учебы, общения и познания.

Изучение особенностей проявления фаббинга показало, что большинство считает приемлемым отвлечение на гаджеты во время встреч и разговоров. Нормы проявления фаббинга различаются в зависимости от социального контекста. Например, возраста респондента (в общении с пожилыми людьми используется крайне редко) и ситуации общения (малоинтересная беседа).

Отмечается некоторое противоречие восприятия фаббинга у девушек 17–21 года. Большинство девушек рассматривает «фаббинг» как приемлемую форму общения, при этом многие соглашаются, что отсутствие фаббинга повышает качество коммуникации.

Более 80% респондентов проводят с гаджетами свыше 5 часов в день, только 40% выборки отслеживает время, проведенное в гаджетах. Показатели времени, проведенного в гаджете, имеют прямую корреляцию с позицией потребителя контента. Контроль времени, проведенного в телефоне, обратно связан с зависимостью от гаджета и восприятием гаджета как источника отдыха.

Восприятие телефона как источника антистресса и отдыха коррелирует с высокими показателями зависимости от смартфона. Можно предположить, что в данном случае речь идет о проявлениях эскапизма, отвлечения от реальности. Восприятие телефона как источника стресса связано с отрицательным отношением к фаббингу и опыту фабби.

У 50% респондентов отмечается высокая степень зависимости от гаджета и низкий уровень самоконтроля в процессе его использования. Чем выше самоконтроль в сфере использования гаджета, тем меньше выражено проявление фаббинга. Чем чаще респондент является пассивным потребителем контента (полевое поведение в телефоне), тем выше проявление зависимости от гаджета.

В содержании идентичности и ценностной сфере у девушек 17–21 года важная роль отводится навыкам самоконтроля, активной жизненной позиции и коммуникативным навыкам.

Имеется расхождение между реальным и идеальным образом идентичности. В описании реальной идентичности коммуникативные характеристики преобладают над характеристиками самоконтроля и активной жизненной позицией, а в образе идеальной идентичности навыки самоконтроля, планирования и саморегуляции преобладают над навыками общения. Отмечается противоречие между значимостью саморегуляции в структуре представлений о реальной и идеальной идентичности и низкими показателями самоконтроля в сфере использования гаджетов у девушек 17–21 года.

Существует связь между характером использования смартфона и параметрами идентичности. Выраженность использования телефона с целью общения и коммуникации положительно связана с ценностями самоконтроля, самодисциплины.

Таким образом, как и в любом социальном пространстве, проявление фаббинга подчиняется определенным нормам, связанным с особенностями восприятия ситуации коммуникации и собеседника. В ситуации фаббинга смартфон выполняет роль «виртуального собеседника», «включаясь» в процесс коммуникации.

Несмотря на то, что явление «фаббинга» сформировалось достаточно недавно, данный процесс уже опосредуется формирующимися нормами. Новые социальные контексты, связанные с виртуальным пространством, способствуют быстрой трансформации норм коммуникации, определяющих пространственно-временные параметры общения. Отвлечение на телефон встраивается в ткань общения как инструмент передачи вербальной и невербальной

информации, как инструмент социальной перцепции и инструмент, определяющий характер взаимодействия с людьми с учетом социального контекста (возраст, характер общения).

Фаббинг является прямым следствием проблемного использования смартфона, при этом в пространстве социальной перцепции данный феномен рассматривается как приемлемая форма поведения. Представленное исследование носит проблемный характер и требует более широкого воплощения на большей выборке и с учетом различных социальных контекстов. Также необходимо изучать влияние фаббинга на качество повседневной социальной жизни человека.

Благодарность

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ, проект 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства - общность и различия».

Литература

- Екимчик, О.А., Крюкова, Т.А. Адаптация методик измерения фаббинга в близких отношениях: шкала фаббинга Карадага и шкала партнерского фаббинга Робертса // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 3. С. 112–128. DOI: 10.17759/cpr.2022300307
- Идентичность и социализация в современном мире: Сборник методик / Под ред. Т.Д. Марцинковской. М.: МПГУ, 2015.
- Марцинковская, Т.Д. Цифровая повседневность в хрупком и изменчивом мире // Новые психологические исследования. 2023. № 4. С. 10–28. DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_04_01
- Полева, Н.С. Психология транзитивности: виды пространства и психологический хронотоп // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2022. № 4. С. 14–29.
- Шейнов, В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020 № 3 (35). С. 75–84 DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N, Polishchuk, V., Gorbaniuk, J. Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis // Journal of Psychiatric Quarterly. 2020. Vol. 91. No. 3. P. 655–668. DOI: 10.1007/s1126-020-09723-8.
- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 63. P. 9–18.

Сведения об авторе

Гузелия Р. Хузеева, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Мнусская пл., д. 6; guzeliya.b@yandex.ru

Khuzeeva G.R.

Features of digital everyday life and
manifestations of phubbing among young people

Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

The features of the digital everyday life of girls aged 17–21 are discussed in the article. The spatial, situational and temporal characteristics of smartphone use in everyday life are varied. One of the phenomena of modern communication associated with distraction by a gadget during communication is phubbing. Manifestations of phubbing can be considered, on the one hand, as one of the problematic forms of gadget use associated with smartphone addiction, on the other hand, as a form of acceptable everyday life in mixed reality, which is becoming the norm of communication. It was discovered that in the social space the manifestation of phubbing is subject to certain norms, determined by the peculiarities of perception of the communication situation and the interlocutor. New social contexts associated with virtual space contribute to the rapid transformation of communication norms that determine the spatiotemporal parameters of communication. Distraction on the phone is built into the fabric of communication as a tool for transmitting verbal and non-verbal information, as a tool for social perception and a tool that determines the nature of interaction with people, taking into account the social context. The results of the empirical study demonstrate a pronounced dependence on the smartphone and a low level of self-control in the space of using the gadget. A connection was found between the manifestation of phubbing and telephone addiction and the skill of self-control in the daily practice of using a smartphone. The manifestation of phubbing is directly related to addiction and inversely related to self-control in the space of smartphone use. The severity of telephone use for communication purposes is associated with the value of self-control in the identity structure. Connections between some features of identity, the value sphere and digital everyday life among girls aged 17–21 were discovered.

Key words: digital everyday life, phubbing, gadget addiction, self-control, identity features

For citation: Khuzeeva, G.R. (2024). Features of digital everyday life and manifestations of phubbing among young people. *New Psychological Research*, No. 1, 127–142. DOI: [10.51217/npsyresearch_2024_04_01_06](https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2024_04_01_06)

Acknowledgment

The study was supported by the Russian Science Foundation, project 19-18-00516 “Transitive and virtual spaces: common and different features”.

References

- Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Ekimchik, O.A., Kryukova, T.L. (2022). Adaptation of methods for measuring phubbing in close relationships: the Karadag phubbing scale and the Roberts partner phubbing scale. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 30(3), 112–128. DOI: 10.17759/cpp.2022300307
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, A., Przepiórka, A., Mraka N, Polishchuk, V., Gorbaniuk, J. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *Journal of Psychiatric Quarterly*, 91(3), 655–668. DOI: 10.1007/s11126-020-09723-8.
- Martsinkovskaya, T.D. (2023). Digital everyday life in a brittle and changing world. *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, 4, 10–28. DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_04_01
- Martsinkovskaya, T.D. (Ed.). (2015). *Identity and socialization in the modern world: Collection of methods*. Moscow: MPGU.
- Poleva, N.S. (2022). Psychology of transitivity: types of space and psychological chronotope. *Vestnik RGGU. Seriya «Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie*, 4, 14–29.
- Sheinov, V.P. (2020). Adaptation and validation of the questionnaire “Smart-phone addiction scale”background” for the Russian-speaking society. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*, 3(35), 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6

Information about the author

Guzeliya R. Khusheeva, Ph.D (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; guzeliya.b@yandex.ru

Гояева Д.Э., Обухова Т.С., Овсянникова Т.М., Рыткова А.М.,
Джигоева Ц.Г., Павлова А., Николаева А.Ю.

Специфика оценивания фонематического слуха
и его особенностей у детей с РАС

Goiaeva D.E., Obukhova T.S., Ovsyannikova T.M., Rytikova A.M.,
Dzhioeva T.G., Pavlova A., Nikolaeva A.Y.

The specificity of assessment
of phonemic hearing in children with ASD

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

*Юго-Осетинский государственный университет им. А.А. Тибилова,
Джизвал, Республика Южная Осетия*

Расстройства аутистического спектра (РАС) характеризуются широким диапазоном когнитивных, социальных и коммуникативных нарушений. Одним из наиболее заметных проявлений РАС являются трудности в области речи и языка, которые могут серьезно ограничивать способность индивидов с РАС к эффективному общению и взаимодействию с окружающим миром. Проблема диагностики речевых нарушений у лиц с РАС усложняется тем, что многие существующие методики оценки не позволяют четко разделить речевые и языковые трудности от общего уровня интеллектуального развития, что может приводить к неточностям в интерпретации результатов. В данной работе мы сосредоточились на выявлении тех аспектов фонематического восприятия, которые могут быть оценены с минимальным влиянием интеллектуальных факторов. Для этого были использованы фонематические субтесты из комплексной диагностической батареи «КОРАБЛИК». Мы тщательно проанализировали результаты выполнения таких заданий, как «Повторение слов», «Повторение псевдослов», «Понимание существительных» и «Понимание глаголов», чтобы определить их способность отражать специфические речевые нарушения у детей с РАС. Результаты анализа показали наличие дефицита фонематического восприятия у детей с РАС, однако только результат задания «Повторение псевдослов» продемонстрировал стабильную корреляцию с речевыми нарушениями, не зависимо от уровня интеллекта участников. Данные результаты подчеркивают критическую необходимость в разработке и адаптации специализированных диагностических инструментов, которые были бы чувствительны к специфике речевых и языковых нарушений у лиц с РАС, но в то же время минимально зависели от их когнитивных способностей. Такие инструменты

могли бы значительно улучшить точность диагностики и, как следствие, эффективность последующих коррекционных и образовательных программ для детей с РАС.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, речевое развитие, фонематическое восприятие, когнитивные способности, слухоречевое восприятие, фонологический дефицит

Для цитирования: Гояева, Д.Э., Обухова, Т.С., Овсянникова, Т.М., Рыткова, А.М., Джигоева, Ц.Г., Павлова, А., Николаева, А.Ю. Специфика оценивания фонематического слуха и его особенностей у детей с РАС // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 143–158. DOI: 10.51217/npysyresearch_2024_04_01_07

Введение

Расстройства аутистического спектра (РАС) представляют собой группу расстройств, характеризующихся устойчивыми трудностями в социальном взаимодействии и коммуникации, а также ограниченным репертуаром интересов и поведенческих реакций (Григоренко, 2018). Несмотря на то, что коммуникативные нарушения (в частности, нарушения речи) являются диагностическим критерием РАС, развитие речевых навыков у этих детей отличается высокой гетерогенностью (Eigsti et al., 2011). На одном конце спектра находятся дети с минимальными речевыми навыками или не использующие вокальную речь для коммуникации (дети с РАС с нарушениями речи). На противоположном конце – дети с РАС, у которых речевые навыки эквивалентны типично-развивающимся (ТР) сверстникам (дети с РАС без речевых нарушений).

При этом даже у лиц с РАС, у кого во взрослом возрасте речевых нарушений нет, формирование навыков речи существенно отличается от ТР-сверстников (Boucher, 2012). Например, дети с РАС без речевых и интеллектуальных нарушений начинают произносить первые слова в среднем к 38 месяцам, что значительно позже в сравнении с ТР-детьми, начинающими говорить между 8 и 14 месяцами (Howlin, 2003). В дальнейшем некоторые из них быстро осваивают речевые навыки, несмотря на первоначальную задержку речевого развития.

В то же время, часть детей с РАС демонстрируют речевой регресс – утрату ранее освоенных речевых навыков. Регресс наблюдается у 20–45% детей с РАС, однако его характеристики, включая возраст начала утраты ранее освоенных навыков и степень последующего восстановления, разнообразны (Мамохина, 2017; Manelis, 2020). Таким образом, вариативность траекторий речевого развития при РАС ста-

вит вопрос о понимании и описании индивидуальных особенностей развития речи, в том числе для формирования максимально эффективного коррекционно-развивающего сопровождения.

Помимо нарушений речи в популяции людей с РАС широко распространены когнитивные нарушения. По различным данным у 40–60% людей с РАС наблюдаются также интеллектуальные нарушения (Van Naarden Braun et al., 2015; Fombonne, 2003). В связи с этим для большой группы детей с РАС оценка степени речевых нарушений оказывается тесно связана с вопросом о наличии и выраженности их интеллектуальных нарушений.

Для того, чтобы разделить два типа нарушений, были предприняты попытки сравнить несколько выборок: людей с РАС с разным уровнем интеллекта; испытуемых с нарушениями речи, но без интеллектуальных нарушений; испытуемых только с интеллектуальными нарушениями (Järvinen-Pasley et al., 2008; Capps et al., 2000). Но хотя подобный подход позволяет оценивать речевые нарушения на групповом уровне, он не подходит для индивидуальной оценки для диагностических и коррекционно-развивающих целей. Таким образом, важной задачей исследований нарушений речи при РАС является создание тестов, которые точно смогут оценивать выраженность трудностей в различных аспектах речи и при этом будут слабо задействовать общие когнитивные процессы, то есть, иметь минимальные требования к памяти, вниманию, не задействовать сложные абстрактные конструкции, т.к. те могут быть недоступны лицам с РАС.

Широко известен факт, что слуховое восприятие у лиц с РАС отличается своеобразием. У них могут быть выраженные преимущества перед ТР-детьми или детьми с аналогичным уровнем интеллектуального развития: например, при восприятии музыки – так называемый абсолютный слух (Bonnell et al., 2003; Heaton 2005; Järvinen-Pasley et al., 2008). Одновременно у детей с РАС наблюдается и множество нарушений по сравнению с ТР-детьми, например, дефицит категориального распознавания, заключающийся в сниженном распознавании различных фонемных категорий еще в самом раннем возрасте (You et al., 2017). Исходя из этого, в данном исследовании мы поставили цель оценить именно аудальное восприятие речи при РАС и сосредоточились на фонематическом слухе.

Практической значимости нашей работе добавляет тот факт, что нарушения в данной сфере могут способствовать снижению качества обучения, поскольку образовательный процесс построен преимущественно на устной речи для большинства школьных предметов.

Несмотря на то, что существует немало методик для оценки фонематического восприятия у детей, большинство из них разрабатывалось без учета особенностей лиц с РАС.

В некоторых из таких тестов испытуемый должен произнести слово по отдельным фонемам (Phoneme segmentation (Goldstein, 1976), Phoneme blending test). Корректность выполнения оценивается квалифицированным специалистом. Данный тест представляется полезным, но в силу необходимости наличия эксперта его тяжело применять без специальной подготовки, что не позволяет использовать его в широкой практике.

Некоторые тесты предлагают оценивать идентичность услышанных фонем, например, тест различения на слух (Auditory discrimination test (Wepman, 1973)) содержит в себе пары слов, где могут использоваться разные или одинаковые фонемы. Он нацелен на выявление ошибок, связанных со сниженной способностью к различению похожих фонем, например, долгих и кратких гласных, различных межзубных звуков, парных согласных. Испытуемому предъявляется на слух пара слов, после чего он должен дать ответ, были они одинаковыми или разными. В аналогичном тесте «Соотнесение слов» (Word-to-word matching (Wallach et al., 1976)) испытуемому предлагается оценить, начинались ли предъявляемые пары слов с одинакового звука. Тест «Подсчет фонем» (Phoneme counting test (Liberman, 1973)) актуален для детей, которые уже научились считать, поскольку в нем у испытуемого спрашивают, сколько фонем он услышал. Данные тесты легки в проведении, не требуют от тестирующего специальной подготовки, но будут недоступны для многих детей с РАС, в силу наличия у них интеллектуальных нарушений.

Отечественный тест («Заря») включает в себя семь заданий, в том числе для оценки фонематических навыков. Например, 1) задание на замену фонем (ребенку предъявляется пара фонем и псевдослово, задача заменить одну фонему внутри слова на парную ей из предъявленных), 2) задание на подсчет числа фонем в слове, 3) повторение псевдослов, 4) определение, является ли слово существующим или выдуманным, 5) определение, является ли пара псевдослов одинаковыми или разными, 6) определение, была ли названная фонема в предъявленном слове или нет, 7) название первой фонемы слова. Существенная часть заданий этого теста также предъявляет высокие требования к когнитивным способностям детей.

Другой отечественный тест – «КОРАБЛИК» («Клиническая оценка развития базовых лингвистических компетенций») – состоит

из ряда заданий, позволяющих оценить фонологию, лексику, синтаксис и дискурс. Для этого используется набор из 12 заданий, среди них для оценки фонематического восприятия используются 1) фонематическое восприятие (сравнение двух вымышленных слов, которые могут отличаться одной фонемой); 2) повторение псевдослов; 3) повторение слов; 4) понимание существительных (выбор картинки под названное слово при наличии картинок-дистракторов разного типа); 5) понимание глаголов (аналогично предыдущему, но предъявляемые слова являются глаголами).

Практически все упомянутые методики применяются для детей, достигших 4–5 летнего возраста, поскольку они заявлены как простые в проведении и не требующие высокого уровня интеллектуального развития тестируемых детей. Гетерогенность группы детей с РАС, в том числе по интеллектуальному развитию, предъявляет дополнительные требования к тестам, используемым для оценки речевых навыков в этой группе. Такие тесты должны быть одинаково доступны детям с разным уровнем исполнительных функций. При наличии избыточной нагрузки высок риск фрустрации и проявления нежелательного поведения у тестируемых. Кроме того, если формат используемых заданий предъявляет высокие требования к исполнительным функциям ребенка, то это может маскировать особенности его фонетического восприятия и снижать валидность заданий.

Целью нашего исследования является оценка наличия связи между уровнем интеллектуального развития и уровнем фонематического восприятия, определяемого при помощи соответствующих субтестов теста «КОРАБЛИК».

Данные о методике исследования

Данная работа проведена с участием двух групп испытуемых: мальчики, имеющие диагноз РАС (30 детей) в возрасте 6,8–13,6 (среднее значение 9,65, станд. откл. 2) и уровнем IQ не ниже 70 стандартных баллов, их ТР-сверстники (37 детей) в возрасте 6,0–14,1 (среднее значение 10, станд. откл. 2). Диагноз участников с РАС был поставлен опытным психиатром по критериям МКБ-10 и DSM-V, дети из контрольной группы не имели неврологических и психиатрических нарушений в анамнезе.

Методики исследования

Оценка уровня интеллектуального развития детей была проведена с помощью теста когнитивных способностей Кауфмана (КАВС-II)

(Kaufman, Kaufman, 2004). КАВС-II представляет собой второе издание теста когнитивного развития для детей от 3 до 18 лет. Структура теста включает 10 субтестов. Они позволяют оценить способности к пространственному анализу, планированию, кратковременной слухоречевой памяти, невербальному мышлению. По каждому субтесту испытуемый получает «сырые» баллы, которые в дальнейшем переводятся в шкалированные оценки, чья сумма составляет индекс интеллектуальной обработки (Mental Processing Index (MPI)). Этот общий стандартизированный балл использовался в рамках данного исследования как показатель интеллекта.

Для оценки речевых компонентов применялся тест «КОРАБЛИК» («Клиническая оценка развития базовых лингвистических компетенций») (Ivanova et al., 2016), разработанный Центром языка и мозга Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Субтесты данного теста соответствуют определенному уровню лингвистической обработки в одной из четырёх языковых областей: фонематическое восприятие, семантическая обработка, дискурсивные навыки, понимание синтаксической структуры. Были использованы следующие субтесты:

- 1) фонематическое восприятие (детям на слух предъявлялось два псевдослова, если слова были одинаковые, надо было нажать кнопку «ДА» на экране планшета, если разные, то кнопку «НЕТ»)

- 2) повторение слов

- 3) повторение псевдослов

- 4) понимание существительных (на планшете у испытуемого представлены четыре чёрно-белые изображения предметов, далее на слух предъявляется слово, соответствующее изображению на одной из картинок. Задача испытуемого состоит в том, чтобы нажать на верное изображение. Три неподходящих изображения соответствуют трём типам ошибок: семантической, фонетической, иррелевантной; далее ПС)

- 5) понимание глаголов (субтест аналогичен вышеописанному субтесту на понимание существительных; далее ПГ)

Для дополнительной верификации диагноза, поставленного опытным врачом-психиатром, использовался социально-коммуникативный опросник (Social Communication Questionnaire (SCQ) (Berument et al., 1999). Этот опросник для родителей (законных представителей) ребёнка, а также педагогов разработан для определе-

ния степени выраженности аутистических признаков. Он включает в себя 48 вопросов с вариантами ответов «да» и «нет». Оценка в 15 баллов и выше соответствует высокой степени выраженности РАС. Все дети с РАС получили баллы >15 , все ТР дети <15 .

В силу того, что распределения баллов выполнения заданий не прошли проверки на нормальность, для статистической обработки данных использовался критерий Вилкоксона для несвязанных выборок и метод линейных моделей, в котором зависимой величиной были результаты выполнения отдельных речевых субтестов, а факторами – возраст, уровень интеллектуального развития (балл MPI) и группа испытуемых. Анализ проводился в среде R-studio.

Результаты

Не все дети смогли выполнить предложенные речевые тесты. Четверо детей из группы с РАС не справились с заданием «фонематическое восприятие» из-за трудностей с пониманием инструкции. Еще один ребенок не выполнил задание ПГ по техническим причинам.

По параметру возраста группы значимо не различались (крит. Вилкоксона для несвязанных выборок $W = 602$, $p = 0,5574$). Для заданий, которые выполнили не все дети («фонематическое восприятие» и ПГ), мы также провели сравнение получившихся групп по возрасту: они аналогично не отличались ($W = 517,5$, $p = 0,3256$ для «фонематического восприятия» и $W = 592$, $p = 0,5069$ для ПГ).

При анализе межгрупповых различий было обнаружено, что со всеми заданиями, кроме «фонематического восприятия», дети из контрольной группы справляются значимо лучше, чем дети с РАС (см. Таблица 1). Нами был учтен фактор множественных сравнений: значимыми признавались различия при $p < 0,01$.

Таблица 1. Результаты субтестов РАТ в каждой группе участников

Название субтеста	Ср. зн. в группе с РАС	Ср. зн. в контр. группе	Критерий Вилкоксона и уровень значимости
Фонематическое восприятие	96(5,2)	98(3,2)	$W = 598,5$, $p = 0,084$
Повторение слов	96(11)	99,7(1,3)	$W = 688$, $p = 0,005$
Повторение псевдослов	86,9(7,9)	95,5(4,3)	$W = 954$, $p < 0,0001$
Понимание существительных	92,9(9,9)	98,6(2,1)	$W = 840$, $p < 0,0001$
Понимание глаголов	86(10,6)	94,5(5,3)	$W = 863$, $p < 0,0001$

Для каждого задания мы построили линейную модель с целью оценки влияния следующих факторов: возраст, группа и общий балл МРІ. Две модели оказались незначимыми, они описывали выполнения заданий «фонематическое восприятие» ($F(3,55) = 2,207$, $p = 0,10$) и «повторение слов» ($F(3,63) = 2,08$, $p = 0,11$). На эффективность выполнения задания ПС значимо влиял уровень интеллектуального развития ($F(3,63) = 6,94$, $p = 0,0004$; $B = 0,13$, $p = 0,01$), на выполнение ПГ – фактор интеллектуального развития ($F(3,62) = 14,78$, $p < 0,0001$; $B = 0,24$, $p = 0,00021$) и фактор возраста ($B = 0,09$, $p = 0,01$). Наиболее важной для целей нашего исследования представляется модель, описывающая выполнение задания «повторение псевдослов». Это единственный субтест, на выполнение которого влияет только принадлежность испытуемого к той или иной группе ($F(3,63) = 12,7$, $p < 0,0001$; $B = -2,95$, $p = 0,004$) и не влияют факторы интеллекта ($B = 1,9$, $p = 0,06$) и возраста ($B = 1,1$, $p = 0,27$).

Обсуждение результатов

Мы оценили фонематический слух у детей с РАС без интеллектуальных нарушений и сравнили уровень выполнения ими заданий с контрольной группой ТР-сверстников. Дети с РАС испытывают большие трудности при выполнении заданий на повторение слов и псевдослов, на понимание существительных и глаголов, чем их ТР-сверстники. Однако сопоставление результатов между разными субтестами и с баллами по тесту интеллекта показывает, что присутствует сильное влияние последнего на результаты в большинстве субтестов.

В частности, результаты выполнения субтестов ПГ и ПС определялись не столько наличием у ребенка диагноза РАС, сколько уровнем его интеллектуального развития. Мы можем предположить, что использование заданий по типу ПС и ПГ при оценке речевого восприятия свидетельствует не столько о сохранности фонематического слуха, сколько оценивает точность распознавания уже известных ребенку лексических категорий. Объем же лексикона и способность эффективно извлекать из него релевантные репрезентации значимо коррелирует с уровнем интеллектуального развития (Parsa, 2013; Gray, 2022). Кроме того, выполнение ПС и ПГ напрямую задействует те же функции исполнительного контроля, которые активно используются при выполнении заданий на тестирование уровня интеллектуального развития, например, принятие решения или отторгивание конкурирующих репрезентаций.

Аналогичные аргументы применимы к субтесту «повторение слов», где также используются простые слова, знакомые детям. Этим можно объяснить, что средний процент выполнения в группе с РАС выше в задании «повторение слов», нежели в задании «повторение псевдослов». В задании на повторение слов используются слова, которые испытуемые слышали и произносили много раз, и потому их узнавание и воспроизведение будет облегчено, в отличие от неизвестных последовательностей фонем в псевдословах. Таким образом, можно предположить, что хорошее выполнение задания на повторение существующих слов не обязательно будет означать, что у испытуемого нет проблем с фонематическим восприятием. Необходимо использовать задания «повторение слов» и «повторение псевдослов» в связке – для оценки способности ребенка воспринимать и воспроизводить как знакомые, так и незнакомые слова.

Отдельно можно отметить расхождение в результатах двух заданий, которые оба используют несуществующие слова, – «фонематическое восприятие» и «повторение псевдослов». В первом не было обнаружено значимых различий между группами, но при этом 4 детям из группы детей с РАС это задание было недоступно из-за сложности инструкции. Данный факт говорит о том, что задание на различение одинаковых и разных псевдослов является достаточно сложным и не может быть широко использовано при оценке фонематического слуха для этой выборки. При этом для тех детей, которые справились с инструкцией, это задание не представляло сложности, в отличие от субтеста «повторение псевдослов». Вероятно, это связано с тем, что задача воспроизведения слов на слух сложнее, чем их различение на слух (например, выявить на слух отличия в незнакомых словах иностранного языка легче, чем корректно их произнести).

Субтест «повторение псевдослов» оказался единственным из использованных в данном исследовании фонематических задач, на результат которого не оказывают значимого влияния ни возраст, ни уровень интеллектуального развития детей. Таким образом, он представляется наиболее подходящим для оценки фонематического слуха независимо от других когнитивных процессов: с одной стороны, он достаточно чувствительный, т.к. задействует и восприятие, и повторение услышанного, с другой стороны, его выполнение не зависит от уровня интеллектуального развития ребенка. При использовании других субтестов можно столкнуться с невозможностью однозначной интерпретации результатов. Например, плохое выполнение субтеста «фонематическое восприятие» может быть связано с тем, что ребенок

действительно не слышал разницу между псевдословами, или по причине того, что концепция «одинаковый-разный» не полностью им усвоена.

Аналогичный вывод о невозможности однозначного разделения фонематических и когнитивных нарушений можно сделать для большинства существующих тестов фонематического восприятия. Результаты тестов, требующих подсчета фонем, выделения одинаковых первых фонем слов или убрать заданную фонему из слова и произнести его, еще в большей степени будут зависеть от уровня интеллектуального развития ребенка.

Результаты данного исследования показывают, что задача разработки точных и чувствительных к нарушениям фонематического восприятия языковых тестов, доступных детям с РАС, остается актуальной.

Благодарность

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ МОН РЮО в рамках научного проекта № 20-513-07005.

Литература

- Григоренко, Е.А. Расстройства аутистического спектра. М.: Практика. 2018.
- Мамохина, У.А. Особенности речи при расстройствах аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2017. Т. 15. №. 3. С. 24–33.
- Berument, S. K., Rutter, M., Lord, C. et al. Autism screening questionnaire: diagnostic validity // The British Journal of Psychiatry. 1999. Vol. 175. No. 5. P. 444–451.
- Bonnel, A., Mottron, L., Peretz, I et al. Enhanced pitch sensitivity in individuals with autism: a signal detection analysis // Journal of cognitive neuroscience. 2003. Vol. 15. No. 2. P. 226–235.
- Boucher, J. Research review: structural language in autistic spectrum disorder—characteristics and causes // Journal of child psychology and psychiatry. 2012. Vol. 53. No. 3. P. 219–233.
- Capps, L., Losh, M., Thurber, C. “The frog ate the bug and made his mouth sad”: Narrative competence in children with autism // Journal of abnormal child psychology. 2000. Vol. 28. P. 193–204.
- Eigsti, I.M., De Marchena, A.B., Schuh, J.M. et al. Language acquisition in autism spectrum disorders: A developmental review // Research in Autism Spectrum Disorders. 2011. Vol. 5. No. 2. P. 681–691.

- Fombonne, E. Epidemiological surveys of autism and other pervasive developmental disorders: an update // *Journal of autism and developmental disorders*. 2003. Vol. 33. P. 365–382.
- Goldstein, D.M. Cognitive-linguistic functioning and learning to read in pre-schoolers // *Journal of Educational Psychology*. 1976. Vol. 68. No. 6. P. 680–688.
- Gray, S.I., Levy, R., Alt, M et al. Working memory predicts new word learning over and above existing vocabulary and nonverbal IQ // *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 2022. Vol. 65. No. 3. P. 1044–1069.
- Heaton, P. Interval and contour processing in autism // *Journal of autism and developmental disorders*. 2005. Vol. 35. P. 787–793.
- Howlin, P. Outcome in high-functioning adults with autism with and without early language delays: Implications for the differentiation between autism and Asperger syndrome // *Journal of autism and developmental disorders*. 2003. Vol. 33. P. 3–13.
- Ivanova, M., Dragoy, O., Akinina, J et al. AutoRAT at your fingertips: Introducing the new Russian Aphasia Test on a tablet // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 116. P. 1.
- Järvinen-Pasley, A., Wallace, G.L., Ramus, F. et al. Enhanced perceptual processing of speech in autism // *Developmental science*. 2008. Vol. 11. No. 1. P. 109–121.
- Kaufman, A., Kaufman, N. Kaufman Assessment Battery for Children Second Edition. Circle Pines: American Guidance Service, 2004.
- Lieberman, I.Y. Segmentation of the spoken word and reading acquisition // *Bulletin of the Orton society*. 1973. Vol. 23 P. 65–77.
- Manelis, L., Meiri, G., Ilan, M., et al. Language regression is associated with faster early motor development in children with autism spectrum disorder // *Autism Research*. 2020. Vol. 13. No. 1. P. 145–156.
- Parsa, M., Jahandar, S., Khodabandehlou, M. The effect of verbal intelligence on knowledge of lexicon // *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*. 2013. Vol. 2. No. 2. P. 114–121.
- Van Naarden Braun, K., Christensen, D., Doernberg, N. et al. Trends in the prevalence of autism spectrum disorder, cerebral palsy, hearing loss, intellectual disability, and vision impairment, metropolitan Atlanta, 1991–2010 // *PloS One*. 2015. Vol. 10. No. 4. P. e0124120.
- Wallach, M.A., Wallach, L. Helping Disadvantaged Children Learn to Read by Teaching Them Phoneme Identification Skills. Pittsburgh: University of Pittsburgh, 1976.
- Wepman, J.M. Auditory Discrimination Test (Revised): Manual. Palm Springs, CA: Language Research Associates, 1973.

You, R.S. Serniclaes, W., Rider, D. et al. On the nature of the speech perception deficits in children with autism spectrum disorders // Research in developmental disabilities. 2017. Vol. 61. P. 158–171.

Информация об авторах

Дзержа Э. Гояева, научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; goyaeade@mgppu.ru

Татьяна С. Обухова, младший научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; obukhovats@mgppu.ru

Татьяна М. Овсянникова, младший научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; ovsyannikovatm@mgppu.ru

Анна М. Рытjikова, младший научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; rytikovaam@mgppu.ru

Анна А. Павлова, научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; pavlovaam@mgppu.ru

Циала Г. Джикоева, профессор, Юго-Осетинский государственный университет им. А.А. Тибилова, факультет биологии, психологии и физвоспитания, Цхинвали, Южная Осетия; 100001, Южная Осетия, Цхинвали, ул. Путина, д. 8; k.yuogu@yandex.ru

Анастасия Ю. Николаева, научный сотрудник, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Россия; 127051, Россия, Москва, ул. Сретенка, д. 29; nikolaevaaym@mgppu.ru

Goiaeva D.E., Obukhova T.S., Ovsyannikova T.M., Rytikova A.M.,
Dzhioeva T.G., Pavlova A., Nikolaeva A.Y.

The specificity of assessment
of phonemic hearing in children with ASD

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

South Ossetian State University Named After A.A.Tibilov

Autism Spectrum Disorders (ASD) are characterized by a wide range of cognitive, social, and communicative deficits. The impairments in speech and social communication are among the most pronounced and the most important for social adaptation. However, existing tests of speech development tend to confound speech difficulties with intellectual problems, thus, impeding the accurate diagnostics and efficient rehabilitation. Therefore, careful evaluation of existing assessment methods is needed before using their results to guide the rehabilitation efforts. Here, we examined the impact children's intellectual level has on the results of the phonological assessments by the speech test battery "KORABLIK". We tested 30 boys with ASD (aged 6.8–13.6) and 37 neurotypical (NT) peers (aged 6.0–14.1). All children had average intelligence ($IQ \geq 70$). Four "KORABLIK" subtests – "word repetition," "pseudoword repetition," "nouns understanding," and "verbs understanding" – showed the presence of phonological deficit in children with ASD compared to NT children. Although, only the results of the "pseudoword repetition" test were independent from the intelligence level, while being influenced only by presence or absence of ASD diagnosis. Thus, the results of our study demonstrate that few of existing assessment methods are specific enough to differentiate between the core speech and intellectual deficits. This finding emphasizes the need to meticulously select and/or develop tests for children with ASD that will capture impairments in phonological processing but will be unaffected by conjoined deficits.

Key words: autism spectrum disorder, speech development, phonemic perception, cognitive abilities, auditory-speech perception, phonological deficit

For citation: Goiaeva, D.E. Obukhova, T.S., Ovsyannikova, T.M., Rytikova, A.M., Dzhioeva, T.G., Pavlova, A., Nikolaeva, A.Y. (2024). The specificity of assessment of phonemic hearing in children with ASD. *New Psychological Research*, No. 1, 143–158. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_07

Acknowledgment

The reported study was funded by RFBR and MES RSO, project number 20-513-07005.

References

- Berument, S.K., Rutter, M., Lord, C., Pickles, A., & Bailey, A. (1999). Autism screening questionnaire: diagnostic validity. *The British Journal of Psychiatry*, 175(5), 444–451.
- Bonnel, A., Mottron, L., Peretz, I., Trudel, M., Gallun, E., & Bonnel, A.M. (2003). Enhanced pitch sensitivity in individuals with autism: a signal detection analysis. *Journal of cognitive neuroscience*, 15(2), 226–235.
- Boucher, J. (2012). Research review: structural language in autistic spectrum disorder—characteristics and causes. *Journal of child psychology and psychiatry*, 53(3), 219–233.
- Capps, L., Losh, M., & Thurber, C. (2000). “The frog ate the bug and made his mouth sad”: Narrative competence in children with autism. *Journal of abnormal child psychology*, 28, 193–204.
- Eigsti, I.M., de Marchena, A.B., Schuh, J.M., & Kelley, E. (2011). Language acquisition in autism spectrum disorders: A developmental review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(2), 681–691.
- Fombonne, E. (2003). Epidemiological surveys of autism and other pervasive developmental disorders: an update. *Journal of autism and developmental disorders*, 33, 365–382.
- Goldstein, D.M. (1976). Cognitive-linguistic functioning and learning to read in preschoolers. *Journal of Educational Psychology*, 68(6), 680.
- Gray, S.I., Levy, R., Alt, M., Hogan, T.P., & Cowan, N. (2022). Working memory predicts new word learning over and above existing vocabulary and non-verbal IQ. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 65(3), 1044–1069.
- Grigorenko, E.L. (2018). *Autism spectrum disorders*. Moscow: Praktika.
- Heaton, P. (2005). Interval and contour processing in autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 35, 787–793.
- Howlin, P. (2003). Outcome in high-functioning adults with autism with and without early language delays: Implications for the differentiation between autism and Asperger syndrome. *Journal of autism and developmental disorders*, 33, 3–13.
- Ivanova, M., Dragoy, O., Akinina, J., Soloukhina, O., Iskra, E., Khudyakova, M., & Akhutina, T. (2016). AutoRAT at your fingertips: Introducing the new Russian Aphasia Test on a tablet. *Frontiers in Psychology*, 116, 1.
- Järvinen-Pasley, A., Wallace, G.L., Ramus, F., Happé, F., & Heaton, P. (2008). Enhanced perceptual processing of speech in autism. *Developmental science*, 11(1), 109–121.
- Kaufman, A.S., Kaufman N. (2004). *Manual for the Kaufman assessment battery for children*. Minnesota: American Guidance.

- Lieberman, I.Y. (1973). Segmentation of the spoken word and reading acquisition. *Bulletin of the Orton society*, (23), 65–77.
- Mamohina, U.A. (2017). Speech features in autism spectrum disorders. *Autizm i narusheniya razvitiya*, 15(3), 24–33.
- Manelis, L., Meiri, G., Ilan, M., Flusser, H., Michaelovski, A., Faroy, M., (...) & Menashe, I. (2020). Language regression is associated with faster early motor development in children with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 13(1), 145–156.
- Parsa, M., Jahandar, S., & Khodabandehlou, M. (2013). The effect of verbal intelligence on knowledge of lexicon. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 2(2), 114–121.
- Van Naarden Braun, K., Christensen, D., Doernberg, N., Schieve, L., Rice, C., Wiggins, L., (...) & Yeargin-Allsopp, M. (2015). Trends in the prevalence of autism spectrum disorder, cerebral palsy, hearing loss, intellectual disability, and vision impairment, metropolitan Atlanta, 1991–2010. *PloS one*, 10(4), e0124120.
- Wallach, M.A., & Wallach, L. (1976). *Helping Disadvantaged Children Learn to Read by Teaching Them Phoneme Identification Skills*. Pittsburgh: University of Pittsburgh
- Wepman, J.M. (1973). Auditory discrimination test (Revised ed.). Chicago. IL: *Language Research Associates*.
- You, R.S., Serniclaes, W., Rider, D., & Chabane, N. (2017). On the nature of the speech perception deficits in children with autism spectrum disorders. *Research in developmental disabilities*, 61, 158–171.

Information about the authors

Dzherassa E. Goyaeva, researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; goyaevade@mgppu.ru

Tatiana S. Obukhova, junior researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; obukhovats@mgppu.ru

Tatiana M. Ovsyannikova, junior researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; ovsyanikovatm@mgppu.ru

Anna M. Rytikova, junior researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; rytikovaam@mgppu.ru

Anna A. Pavlova, researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; pavlovaad@mgppu.ru

Ciala G. Dzjioeva, associate professor (Biology), South Ossetian State University named after A.A. Tibilov, Tskhinvali, South Ossetia; bld. 8, Putina st., Tskhinvali, South Ossetia, 100001; *k.yuogu@yandex.ru*

Anastasia Y. Nikolaeva, researcher, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia; bld. 29, Sretenka st., Moscow, Russia, 127051; *nikolaevaay@mgppu.ru*

Книжное обозрение Book review

DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Гусельцева М.С.

Рецензия на книгу Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

Guseltseva M.S.

Book review. Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия
Институт психологии им. А.С. Выготского РГТУ, Москва, Россия*

Развиваемая доктором философии С.М. Фатеми психология внутреннего мира базируется на углубленном понимании человечности (humanness) и ее внутренней природы (innerness). Эта психология стремится привести современного человека к осознанию единства планетарной жизни, к общим глубинным корням населяющих планету людей, а также к постижению способов достижения гармонии внутреннего мира. Критикуя европейскую и американскую интеллектуальные традиции в психологии за избыточные рационализм и прагматизм, С.М. Фатеми противопоставляет западному подходу представления о человечности, духовности и сердечности, разработанные в контексте восточных философских, религиозных и мистических учений. Книга проводит новый взгляд на представленные в психологии лишь в качестве метафорических конструкторов понятия «сердце» (heart) и «сердечность» (heartfulness). С.М. Фатеми показывает, что фокусировка психологии на когнитивных достижениях, линейности, аналитичности и причинности зачастую упускает из поля зрения трудно поддающиеся объективации, но крайне важные для развития человечности феномены: сострадание, милосердие, благожелательность и добросердечность (compassion, mercy, kindness). Хотя эти психологические качества составляют самую суть гуманизма, в современной психологии отсутствует подход, ставящий человечность во главу угла. Между тем таким направлением в психологии, по мысли С.М. Фатеми, может выступить развиваемая им психоло-

гия мира. Слово «мир» имеет в русском языке два значения: вселенная, глобальный мир, способ существования объединенного на планете человечества, жизненное и социальное пространство развития человека, а также мир как состояние души, умиротворенность и душевный покой, мирное сосуществование отдельных людей и целых народов, избегание вражды, конфликтов и войн. В своей книге С. Фатеми доказывает, что сознательное культивирование особого психологического качества человека – сердечности – в конечном итоге способствует миру во всем мире (world peace).

Ключевые слова: мир, психология внутреннего мира, человечность, духовность, сердечность, осознанность, развитие человека

Для цитирования: Гусельцева, М.С. Рецензия на книгу Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021 // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 159–181. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Слово «мир» в современном русском языке имеет два значения, по этой причине в дореволюционной русской орфографии различалось и его написание: «міръ» означало вселенную, всю планету, земной шар и населяющее его человечество, а «миръ» – это покой, отсутствие вражды, разногласий и войн. В английском языке для обозначения этих различий используются разные слова – «world» и «peace». Первое происходит от древнеанглийского «worold» – человеческое существование, человечество, земная жизнь, тогда как второе есть состояние душевного покоя, умиротворенности, оно описывает как мирное сосуществование государств, так и взаимоотношения отдельных людей.

В рецензируемой книге «Психология внутреннего мира: открытие сердечности» речь идет об изучении и культивировании особого душевного состояния человека – духовности, интеллигентности, сердечности (heartfulness), – которое в конечном итоге способствует распространению планетарного сознания и миру во всем мире (world peace). Таким образом, мир рассматривается в книге в подспудной взаимосвязи двух состояний: с одной стороны, глобальный мир как объединенное человечество, способ существования на планете, жизненное и социальное пространство развития человека; с другой стороны, – мир как состояние души, исполненной умиротворенности и миролюбия, доброжелательные отношения между людьми и народами, избегание конфликтов, обретение внутренней гармонии и душевного покоя.

Доктор философии Сайед Мохсен Фатеми (Sayyed Mohsen Fatemi, р. 1978) является сотрудником факультета психологии Гарвардского университета. Он профессионально занимается психологией языка, вопросами осознанности, а также ее — осознанности — психологическими последствиями для межкультурных исследований, клинической и социальной психологии.

Книгу «Психология внутреннего мира» С. Фатеми начал писать во время пандемии COVID-19. В предисловии он отмечает, что «коронавирус радикально повлиял на всех и вся: от рутинного взаимодействия людей в общественных местах, таких как рестораны, до высшего образования, маркетинга и делового мира. COVID-19 нарушил возможности прогнозирования, контроля и принятия решений и усилил тревогу, страх и гнев» (Fatemi, 2021, р. 1).

С. Фатеми полагает, что разговоры о мире во все времена имеют большое значение для развития человеческой цивилизации. Однако в наши дни особенно заметна необходимость построения мира (world), ориентированного на мир (peace). COVID-19 высветил определенные сдвиги в, казалось бы, само собой разумеющемся бытии человека; изменил эпистемологические аксиомы, экзистенциальные и жизненные установки.

Психология внутреннего мира основывается на углубленном понимании человечности (humanness) и ее сущности (innerness). При этом она стремится обратить современного человека к осознанию единства планетарной жизни, общим корням человечества, постичь тонкие настройки и нюансы этой общности. С. Фатеми убежден, что именно фокусировка на ключевых характеристиках человечности способна сыграть решающую роль в достижении подлинного и устойчивого мира (world peace).

Книга преследует несколько целей. Помимо изучения внутреннего мира (inner peace) человека в свете истоков его человечности в ней представлена значимость мира (peace) в повседневной жизни, для личностного роста и развития, для благополучия и творчества. Также книга предлагает новый взгляд на понятия, обычно употребляемые в психологии в качестве метафорических конструктов, такие, как сердце и сердечность. Критикуя европейскую и американскую интеллектуальные традиции в психологии за избыточные рационализм и прагматизм, С.М. Фатеми противопоставляет западному подходу представления о человечности (humanness), сердечности (heartfulness) и духовности (spirituality), разработанные в контексте восточных философских, религиозных и мистических учений.

С.М. Фатемп доказывает, что фокусировка психологии на когнитивных достижениях, линейности, аналитичности и причинности нередко упускает из поля зрения трудно поддающиеся объективации, однако необычайно важные для развития человека феномены такие, как сострадание, милосердие, благожелательность и добросердечность. Хотя эти качества составляют самую суть гуманизма, в современной психологии отсутствует подход, ставящий человечность во главу угла. По мысли С.М. Фатемп, таким направлением в психологии должна стать психология мира (psychology of peace).

Эта небольшая по объему книга состоит из семи частей: 1. «Мир» («Peace») 2. «Западный подход к внутреннему миру» («The western approach towards inner peace»). 3. «Психология мира во внешнем мире» («Psychology of peace in the outer world») 4. «Лангериянская осознанность и мир» («Langerian mindfulness and peace») 5. «Искатели психологического мира» («Psychological peace finders») 6. «Мир и внутренняя сущность» («Peace and innerness») 7. «Сердечность» («Heartfulness»).

В первой части своей книги автор обсуждает понятия и исследует истоки человечности, прежде всего, в особенностях детского развития. Вербальное и невербальное поведение родителей при общении с ребенком оставляет в нем «различные психологические отпечатки» («different psychological imprints»). Добрые, отзывчивые и доступные родители, обращающие внимание на потребности и эмоциональные проявления ребенка, закладывают в его душе «предпосылки мира» («prerequisites of peace»). Противоположные стратегии родительского воспитания производят детей, отличающихся в стиле жизни большей тревожностью и беспокойством (Fatemi, 2021, p. 4). Тем самым ранний опыт комфорта и поддержки, доверия и понимания, сочувствия и любви позволяет ребенку с большей легкостью практиковать отношения мира во взаимодействии с внешним окружением и другими людьми. Напротив, дети, воспитанные подавляющими и нечуткими родителями, скорее всего, понесут в свою дальнейшую жизнь «эффект Зейгарник», проявляющийся здесь в невозможности пребывать в мире (inner peace) с собой и другими, поскольку у этих детей остаются неудовлетворенные потребности, явно и неявно обуславливающие их способ взаимодействия с окружающим миром (outer world). Таким образом предпосылки мира закладываются в ранних коммуникациях родителей и детей, где разные стили общения формируют психологическое понимание мира. «Потеря и разлука,

нечувствительность, невосприимчивость, недоступность, холодность и безразличие, а также агрессия и замкнутость в отношениях между родителями и детьми могут оказаться препятствиями на пути к переживанию интегрированного, безопасного “я” (secure self)» (Fatemi, 2021, р. 5) – пресловутой экзистенциальной безопасности.

Однако, если одни психологи полагали, что благоприятные условия раннего развития способствуют миру (покою и умиротворенности) в человеческой жизни, то другие, например, З. Фрейд, считали склонность к насилию неотъемлемой частью человеческой природы. «Перспектива войны прочно укоренилась в биологической доктрине, согласно которой агрессия и насилие считаются неразрывно переплетенными с человеческой системой жизни, общими предрасположенностями и генетическими пристрастиями человека» (Fatemi, 2021, р. 8). В эпоху Просвещения Т. Гоббс утверждал, что «человек человеку – волк», а в наше время С. Хантингтон повторяет, что «человеку присуще ненавидеть» (Ibid.). Подобного рода подходы становятся питательной средой для зарождения доктрин, проповедующих невозможность мира, неизбежность конфликтов и универсальность войны. Эти доктрины поощряемы «тиранией биологического детерминизма», постулированием инстинктов превосходства и власти, непреодолимым желанием контроля (Ibid.). Таким образом, С. Фатемиде констатирует наличие двух полярных точек зрения на мир (rease): одна рассматривает мир как вполне достижимую цель, другая в принципе отрицает возможность установления мира. По мнению автора, возникновение «менталитета конфликта», конкуренции, собственности, превосходства и поляризации есть рукотворная вещь, проистекающая из сосредоточения внимания на задачах доминирования, овладения богатствами и ресурсами. Между тем, сознательно изменив эти установки, можно перейти от конфликта к согласию, от конфронтации к взаимопомощи, от негативизма ко взаимному уважению (Fatemi, 2021). В теории игр эти две картины мира (worldview) описываются как игры с нулевой и ненулевой суммой. Если в игре с нулевой суммой выигрыш одной стороны неизбежно влечет за собой проигрыш другой, то игра с ненулевой суммой позволяет рассматривать мир не как поле борьбы за ресурсы, а в свете движения к общему благу путем переговоров и взаимных уступок. Так, исследования социальных психологов убедительно доказали, что улучшение коммуникацией между членами разных команд, демонстрация позитивного отношения друг к другу положительно коррелируют с творческой продуктивностью и производительностью труда.

Во второй части книги С. Фатеми рассматривает происхождение и эволюцию гуманизма. Западный гуманизм – «сложный исторический, социально-политический, философский и религиозный феномен», ставящий во главу угла суверенитет и ценности человека (Fatemi, 2021, p. 14). Автор различает античный гуманизм и гуманизм эпохи Возрождения, греческую, итальянскую, британскую и немецкую формы гуманизма. Так, немецкий гуманизм имел склонность к этноцентризму, тогда как иные гуманистические течения стремились отмежеваться от церкви или критиковали текущий статус-кво. «В этом отношении педагогические гуманистические тенденции одновременно деконструировали традиционные слои образования и пытались реконструировать новые направления мышления и обучения» (Ibid.). Гуманистические движения в разных странах Европы «бросали вызов ряду традиционных религиозных идей, ценностей и доктрин, обращаясь вместо этого к светским направлениям социальной или интеллектуальной деятельности, которые зачастую предлагались в качестве панацеи для потерянных и сбивших с толку людей» (Ibid, p. 15) Большинство гуманистических течений выдвигало требования освобождения человека, эмансипации от всего того, что этому препятствует, как светского, так и религиозного. «Они сместили акцент с вознесения человека на небеса на его утверждение на земле, [освобождение] от любой зависимости от трансцендентных источников» (Ibid.). Недостатком западного гуманизма С. Фатеми считает развитие мировоззрения, «согласно которому человеческие существа определяются исключительно с точки зрения их биологической конфигурации, а их внутренний мир характеризуется взаимодействием биологической, физиологической и нервной систем» (Ibid, p. 17). В этом контексте психология внутреннего мира может рассчитывать лишь на «организмическую синергию» – баланс биологических, физиологических и неврологических аспектов развития человека (Ibid.).

Эволюционистский взгляд на человеческую природу и вытекающие из него редукционистские биологические подходы ведут к поверхностному восприятию мира. Подобное положение дел имеет следствием производство массового человека, который психически здоров, но духовно болен. Так, если убивший нескольких человек преступник оказывается в тюрьме, то посылающий сотни людей на смерть полководец награждается орденами. Не свидетельствует ли это «о неадекватности нашей нынешней диагностической системы, а также культуры, из которой она возникла? У нас нет языка для обозначения

болезни, которая одновременно заменяет и во многих случаях подпитывает диагностические категории, которые мы традиционно называем психиатрическими заболеваниями, и то, что мы сводим их к аномалиям мозга, почти полностью закрывает нам глаза на более глубокую их причину» (Ibid, p. 18). Эта причина имеет как институциональный, так и социально-экзистенциальный характер, и в итоге приводит к тому, «что отдельные люди, а также общества, становятся жесткими, ограниченными и деструктивными» (Ibid.).

В третьей части своей книги С. Фатемид рассуждает о том, что психология мира с западной (господствующей) точки зрения исследует мир в оппозиционной таксономии с войной. Психологическая литература посвящена способам предотвращения войн, конструктивному управлению конфликтами, повышению эффективности переговоров, расширению знаний об участвующих в конфликтах сторонах, налаживанию сотрудничества и взаимодействий между противниками, росту доверия и понимания, пересмотру установок восприятия образа врага и т.п. Помимо этого препятствиями на пути к миру выступают разновидности социальной, расовой, гендерной, экономической и экологической несправедливости. Из этого следует, что построение глобального мира нуждается не только в устранении явных форм насилия (негативный мир), но и в производстве более справедливого социального порядка, учитывающего основные потребности и права разных людей (позитивный мир). «...Независимо от размера единицы анализа (межличностная, межгрупповая или международная) или условий (семья, сообщество и т.д.), устойчивый мир требует многоуровневых вмешательств, которые интегрируют негативные и позитивные мирные процессы» (Fatemi, 2021, p. 25).

Хотя научные работы в этой области сосредоточены на исследовании мира и его противоположных аналогов – а именно, войны, конфликта и насилия, – и описывают макро- и микростратегии устранения жестокости, насилия и войн, превращения деструктивных конфликтов в конструктивный диалог, в некоторых из исследований затрагивалась роль социальной перцепции, – искаженного, неправильного восприятия как одной из ключевых причин возникновения конфликтов и войн. Так, неверные предположения о картине мира и соответствующих намерениях противоположной стороны влекут за собой рост напряженности. Аналогичным образом развиваются и разного рода недоразумения в супружеской жизни: обычно субъект уверен, что близкий человек осведомлен о его умозаключениях, тогда как в реальности ни он, ни она ничего не

подозревают. Таким образом, непонимание, недоступность картины мира другой стороны увеличивают вероятность возникновения конфликтов и войн.

«Первая мировая война была исторически и психологически исследована в этом отношении, и ... ни один из лидеров того времени не планировал развязывать войну. Одной из наиболее важных переменных, влияющих на начало войны, является роль восприятия каждой страны. Ваша подготовка и мобилизация сил для защиты в момент угрозы может показаться другой стороне вашим желанием и готовностью развязать войну. <...>. Когда государство принимает меры предосторожности или пытается повысить собственную безопасность, оно может иметь в виду прямо противоположное: снижение безопасности своих соседей» (Ibid, p. 26).

Психологические составляющие мира и войны изучаются сегодня путем реконструкции представлений политиков и других акторов, заботящихся о безопасности. Такие исследования проливают свет на различие между объективной реальностью и субъективными картинами мира лиц, принимающих решения. Зачастую оказывается, что действительность относительно количества вооружений и военного потенциала страны не всегда соответствует субъективной реальности этих уполномоченных лиц (Ibid.).

Наряду с вышесказанным среди факторов, провоцирующих конфликты, изучались уровень стресса, характер политического режима и диффузия ответственности. Ученые предоставили убедительные доказательства, что демократии являются более благоприятной средой для поддержания мира, поскольку строятся на основе большей прозрачности и подотчетности политиков. В свою очередь, отсутствие ответственности существенно повышает риски зверств, войн и конфликтов. «Таким образом, взаимосвязь между подотчетностью и миром рассматривалась как еще одна психологическая переменная» (Ibid, p. 26). Для поддержания мирового порядка недостаточно создания международных институтов и соответствующих организаций, ибо их функционирование опирается на транснациональную элиту, которая не просто разделяет одни и те же культурные нормы, но и должна быть способна сделать эти нормы приемлемыми в собственных обществах. «Мир требует общего понимания культурных ценностей и расширения общего понимания исторического опыта» (Ibid, p. 27).

Во второй и третьей частях книги С. Фатемии также обращается к критике западной интеллектуальной традиции как приоритета рациональности, линейности, анализа, вычислений, рассуждений, силлогизмов и преувеличенной ценности ума. Он считает, что с этих позиций в западной психологии изучаются проблемы человеческого поведения. Медико-биологическая модель трактовки человеческого бытия построена на изучении физической активности нейронных сетей, нарушений в работе нейромедиаторов, генетических компонентах и наследственности, а также повреждениях различных отделов мозга. Наблюдая в человеческом поведении феномены гуманизма и насилия, западная психология выделяет внутренние и внешние факторы: первые касаются возраста, пола, личностных качеств и когнитивных искажений; вторые обращены к распространению оружия, влиянию алкоголя, деятельности средств массовой информации, роли отдельных событий и неблагоприятного социального окружения.

Однако обсуждение эмпирических результатов, хотя и основано на анализе полученных данных, этими данными не определяется, а требует герменевтического подхода, навыков интерпретации. С. Фатемии отмечает, что интерпретативные стратегии явно недооцениваются в психологии и отсутствуют в профессиональной подготовке психологов. Между тем релевантная реконструкция точки зрения другого человека требует не только рациональности, но и участного понимания¹. Если теоретический разум «состоит из аналитического ума, в котором обработка информации происходит посредством силлогизма, логического мышления, доказательств, рассуждений и сознательных усилий», то эмпирический рассудок действует, опираясь на жизненный опыт и содержание бессознательного (Fatemi, 2021, p. 40). Нередко при разрешении конфликтов, а также в терапии или в ситуациях посредничества человек понимает другого человека только на рациональном уровне. Для полного понимания этого недостаточно, ибо постижение чужой точки зрения невозможно вне всей сферы жизненного опыта субъекта. Одной из продуктивных стратегий на этом пути является осознанность (*mindfulness*).

Значению осознанности, особенно лангерианской осознанности (*Langerian mindfulness*) в деле разработки психологии мира посвящена **четвертая часть** книги. В ней автор останавливается на

¹ Ср. с конструктом «участное мышление» у М.М. Бахтина: «Участное мышление преобладает во всех великих системах философии, осознанно и отчетливо (особенно в средние века) или бессознательно и маскированно (в системах XIX и XX вв.)» (Бахтин, 2003, с. 12).

общем представлении об осознанности и ее определении, обсуждает различные ее типы и концепции. Он показывает, что в западной психологии имеются два ведущих подхода к осознанности, один из которых связан с осознанностью, базирующейся на медитации. Этот подход предложен Джоном Кабат-Зинном (Jon Kabat-Zinn, p. 1944), молекулярным биологом, профессором медицины Массачусетского университета (Kabat-Zinn, 1994, 2006, 2012). «Этот тип осознанности, уходящий корнями в буддизм, утверждает, что медитация является ключом к миру и спокойствию» (Fatemi, 2021, p. 28). Исследования и эксперименты, проведенные в рамках подхода к осознанности, основанной на медитации, показали, что практики медитации и осознанного дыхания помогают людям «преодолеть депрессию, справиться со стрессом, уменьшить эмоциональную реактивность, управлять гневом, снизить негативную аффективность, устранить напряжение и беспокойство» (Ibid.).

Другой тип осознанности – осознанность без медитации – представлен в подходе гарвардского профессора психологии Элен Лангер (Ellen Langer, p. 1947), изучавшей человеческое мышление, процессы принятия решений, иллюзии контроля, а также феноменологию осознанного старения (Лангер, 2017; Langer, 1989, 1997, 2005, 2009). «Лангерианская осознанность утверждает, что наша бездумность в мире (world) привела к отсутствию мира (peace) и затруднила процессы мирной жизни» (living in peace) (Ibid, p. 30).

Почему хулиган наводит страх на окружающих? – приводит С. Фатемид отрывки из работ Э. Лангер. – Можно ли увидеть вещи с точки зрения хулигана? Успешное запугивание заставляет его почувствовать себя сильным. Поэтому бессмысленно пытаться положить конец насилию, убеждая хулигана: «Нехорошо придирается к слабым!», ибо это лишь заставляет их почувствовать себя всемогущими. Более конструктивной альтернативой является учить детей тому, что запугивают исключительно слабые люди. Если бы хулиганы знали, что их считают слабыми, у них не было бы особых причин запугивать. Изменение поведения людей работает лучше, если смотреть на их действия с их точки зрения (Ibid.).

Э. Лангер полагает, что ключом к осознанности служит намерение отыскать новизну. Стремясь найти новизну и свежесть в переживании текущих событий, субъект обнаруживает феноменологическое чувство присутствия в моменте. Само ощущение жизни меняется, если внимание сфокусировано на изучении новизны в окружающем

нас мире. Так, осознанность оказывает оживляющее воздействие, учит испытывать радость, бодрость, мир и спокойствие. Противоположностью осознанности (*mindfulness*) выступает бездумность (*mindlessness*). Это слово означает пассивное, автоматическое и реактивное состояние ума, когда человек взаимодействует с миром посредством ранее выученных действий и автоматических процессов. В неосознанном состоянии (*mindlessness*) люди утрачивают понимание того, что с ними происходит здесь и сейчас, застревают в предыдущих категориях, переживаниях, мыслях, эмоциях, событиях, а их сознание становится закрытым и ограниченным.

Бездумность означает пассивное состояние ума, где закрыты окна для просмотра новых возможностей, а поиск новизны депривирован. Бездумность побуждает к упрямству и негибким действиям, к реактивности, ригидному, догматичному мышлению. Реактивность же проявляется в форме привычных способов справляться с требованиями повседневной жизни, реагировать на события, людей и концепции заранее запланированным образом. В подходе Э. Лангер реактивный стиль жизни связан со страданиями, пассивностью, напряжением, эмоциональной запутанностью и параличом творческих способностей. Среди причин реактивности она называет склонность к единой точке зрения, культивирование стратегий, ориентированных на повторение действий, ориентированных прежде всего на результат.

«Уже на ранних этапах своей жизни люди способны научиться проводить различие между собой и всем остальным. Поэтому они хорошо отличают себя как независимую сущность от других людей и объектов. Однако нелегко провести это различие, чтобы понять разницу между умом и носителем ума. Таким образом, людям может быть трудно отделить себя от собственного ума; они склонны отождествлять себя со своим умом. Когда же ум перегружен вещами, пораженными прошлым, будь то аффект или познание, он легко навязывает свою деятельность настоящему моменту. Навязывание не позволяет человеку жить настоящим моментом и ощущать настоящее так, как оно разворачивается в текущем времени» (Fatemi, 2021, p. 31–32).

Лангерианская осознанность означает, что понимание множества точек зрения способно открыть субъекту новый горизонт осознания, где становится возможным создание ценностей. В свою очередь, творчество ценностей влечет за собой фокусировку внимания на общих подлежащих, установлении доверия и сочувствия, наведение

мостов путем поиска областей, представляющих взаимный интерес. Помимо этого, осознанное понимание предполагает согласованность коммуникативных действий и солидарность действующих акторов. Проработка осознанности показывает, что, если внутренний мир субъекта заблокирован ранее сложившимися суждениями и предположениями, то мир другого, воспринимаемого им лица автоматически искажается. Осознанное понимание требует усилий саморефлексии и отстраненности, которая содержит в себе отказ от сложившихся предположений и акт выхода за пределы собственных знаний.

С этих позиций определенность и уверенность человека в чем бы то ни было описываются в качестве «жесткого мышления» (*cruel mindset*). Подобного рода когнитивная установка попросту закрывает разум от имеющегося богатства возможностей. Лишая человека выбора, определенность и отсутствие сомнений вызывают у субъекта психологическую слепоту, нечувствительность к изменчивости и непредсказуемости жизни. Напротив, именно из неопределенности как жизненной установки — через возможности выбора и тем самым обретение контроля над собственной жизнью — рождается субъектность. Так, парадоксальным образом принятие неопределенности внешних условий существования создает позитивную определенность духовного стержня субъекта, осмысленность и каркас аксиологии внутреннего мира личности.

Также в четвертой части книги С. Фатехи обращается к работам Кирка Шнайдера (*Kirk J. Schneider*), психолога и психотерапевта, стоящего у истоков гуманистической, экзистенциально-интегрированной терапии. Последняя определяется как синтез терапевтических стратегий и концепций, направленных на более полное переживание субъектом событий собственной жизни (*Schneider, 2008*). Важную роль К. Шнайдер отводит категории свободы (*freedom*), полагая, что без нее затруднительно достичь гармонии индивидуальных стремлений и уникальности личности с вовлеченностью в межличностные отношения. Предложенный им конструкт «свобода опыта» (*experiential freedom*) способствует интеграции разных уровней человечности: от индивидуального когнитивного стиля до планетарной идентичности. Также К. Шнайдер оперирует понятием «трепет» (*awe*), благоговение, определяя его как сущностное свойство человеческого бытия, зачастую теряющееся в современной жизни. «Трепет» есть сложное и изменчивое психологическое состояние, содержащее удивление и страх (*dread*), непостижимую загадочность (*mystery*) и принятие парадокса. Хотя латентно «трепет» и присутствует во всякой человеческой жиз-

ни, в условиях рациональной и прагматичной современной культуры его необходимо в себе сознательно культивировать. Присутствие «трепета» подвигает субъекта к переоценке ценностей, внутренней трансформации из мира конкуренции, потребительства, бессмысленных развлечений к осознанной и осмысленной жизни. Помимо этого, «трепет» рассматривается К. Шнайдером как душевное состояние, способное противостоять соблазнам догматических убеждений, идеологий и верований, опасностям деструктивных и тоталитарных культов (Schneider, 2004, 2009, 2013).

Согласно К. Шнайдеру, болезненные переживания травм, разновидности психологической боли могут принадлежать как личному, так и коллективному прошлому, что создает феномен поляризованного разума (*polarized mind*) на индивидуальном и на общественном уровне. В свою очередь, «ум, движимый страхом и тревогой, способен оказаться жестоким и продемонстрировать экстремизм, расизм, разделенное классовое сознание, этноцентризм, тиранию и иные социальные недуги» (Fatemi, 2021, p. 41). Изучая коренные причины конфликтов и войн в различных культурах, К. Шнайдер прослеживает, каким образом опыт жестокого обращения и эксплуатации, душевной боли и травм, взаимодействие тревоги и страха вкупе с вытекающим из него чувством некомпетентности порождает устойчивое догматическое мышление. «Поляризация, повсеместное предоставление одной реальности при полном исключении конкурирующих реальностей является одним из главных бедствий человечества. Поляризация ответственна за бесчисленные смерти, деградации и расстройства, и ее влияние распространяется на все уровни человечества – личный, коллективный, психологический и духовный» (Ibid, p. 42).

Состояние осознанности позволяет субъекту понять, что ни одна из точек зрения не объясняет ситуацию оптимально, а потому необходимо построить собственное суждение на разнообразии точек зрения. Внешние контроль и власть запускают автоматизмы, предписывающие субъекту соотносить поведение с заученными категориями, выглядящими законными, разумными и неоспоримыми. «Непреклонность в подчеркивании одной точки зрения поставит под сомнение легитимность альтернативных перспектив и усилит привилегии и превосходство собственной точки зрения или точки зрения своей группы. <...> Когда царит бездумность, открытость к новой информации блокируется. Понимание межличностных, межкультурных и международных отношений заменяется циклическим

повторением ранее существовавших предрассудков, суждений и отношений без подлинного исследования контекста того, в чем суть этих отношений» (Fatemi, 2021, p. 34). Напротив, чувствительность к контексту, превращая бездумность в осознанность, расколовывает мир, кажущийся понятным и однозначным. «Мы интерпретируем опыт с одной точки зрения, не обращая внимания на другие способы его рассмотрения. Осознанное обучение смотрит на опыт и понимает, что его можно рассматривать бесчисленными способами, что новая информация всегда доступна и что более чем одна точка зрения возможны и чрезвычайно ценны. Это подход, который заставляет нас быть осторожными в отношении того, что мы действительно “знаем”, и того, как мы это познаем» (Fatemi, 2021, p. 33).

В пятой главе С. Фатеми критикует доминирования экспертного знания, заглушающего, по мнению автора, субъективные голоса маргинализированных групп. «Точка зрения эксперта является одной из многих других, но, когда устанавливается легитимность точки зрения одного эксперта, другие точки зрения сводятся на нет и маргинализируются. Мнение о том, что существует точка зрения эксперта, которую необходимо узаконить, равносильно обобщению одной точки зрения на множество других возможных точек зрения» (Ibid, p. 47). С. Фатеми отмечает, что хорошо владеющие стандартным языком позитивистской психологии специалисты, стремящиеся принести мир и спокойствие, зачастую не достигают этих целей, потому что игнорируют «местные контексты, культурные особенности и специфику ситуационного анализа» (Ibid, p. 49). Так, «монолитный взгляд на человека в условиях доминирования само собой разумеющейся исследовательской методологии и маргинализации субъектов исследования и их голосов» лишь запутывает решение региональных и международных проблем, препятствует достижению подлинного мира (Ibid, p. 51).

В качестве иллюстративного примера к своим рассуждениям С. Фатеми приводит фрагменты трудов восточных мыслителей: «Проблема психологической дисциплины заключается в том, что она пытается изучить феномен мученичества с точки зрения прагматического словаря и лабораторных результатов. Они отказываются признать, что некоторые вещи можно понять только через труд и боль. Вы никогда не сможете оценить свободу, если не столкнетесь с порабощением» (Ibid, p. 51).

Также С. Фатемии обращается к работам канадского профессора исторических, теоретических и критических исследований психологии Томаса Тео (Thomas Theo, р. 1963), доказывающего, что отделение психологии от гуманитарных наук, хотя и принесло ей пользу в прошлом, в наши дни создает различные формы редукционизма. Возрождение же современной психологии Т. Тео усматривает в открытости к гуманитарному познанию и выходе за рамки прежних парадигм, во включенности в социальный, исторический, культурный, экономический и политический контексты (Тео, 2018).

Давление сциентизма и прагматизма в психологии заглушало и маргинализировало альтернативные голоса. При этом, согласно С. Фатемии, на западную точку зрения влияла диалектика власти и политики, удаляя от поисков мира, выходящих за рамки конъюнктурных политических и экономических интересов.

«Западное мировоззрение на установление внутреннего мира было связано с рядом проблем: оно действовало в основном на основе линейной, аналитической, математической, механической и редукционистской модели и не принимало во внимание взаимодействие сложностей человеческой природы. Оно было построено на анималистической модели, которая объясняла человеческое поведение и динамику человеческой психологии в большей степени с точки зрения физиологических, неврологических и телесно-ориентированных интерпретаций. Оно часто не учитывало контекстуальные и ситуационные факторы и не обращало серьезного внимания на социально-политические, экономические и культурные факторы, которые способны повлиять на процесс достижения мира» (Fatemi, 2021, р. 53–54).

В шестой части книги рассматривается взаимосвязь образа жизни, устремленности к миру и внутреннего содержания личности. С. Фатемии широко обсуждает здесь мысли авторов, которые, подобно Дж. Дону, обратили внимание на то, что не существует человека вне человечества: так, «развитие себя в сочеловечестве с другими» является «важной политической основой личного здоровья и внутренней гармонии, социального порядка, политической стабильности, добра ... и всеобщего мира» (Fatemi, 2021, р. 60). С. Фатемии анализирует классические труды о человеческой природе В. Джеймса, К. Юнга, С. Кьеркегора, К. Ясперса, а также менее известных ученых. Он отмечает, что В. Франк фокусировался на вопросах осмысленности человеческой жизни и внутренней сущности человека, которая играет

ключевую роль «в изменении жизни через поиск своего смысла», а Ю. Хабермас показал опасности «технологической ловушки» и тревожные последствия научного редукционизма (Ibid, p. 61).

Наиболее представительная и по объему, и по содержанию **седьмая глава** посвящена феномену сердечности, раскрытому преимущественно в философских, религиозных и мистических учениях. Вместо привычной в западной христианской категории души восточная исламская традиция осмысливает категорию сердца. Сердечность описывается как путь продвижения человека к личностному росту, духовному развитию и самосовершенствованию. «Царство сердца – это бесконечно открытая область, не имеющая точки остановки. Оно может непрерывно расти посредством действий, мыслей, эмоций, поведения и даже намерений» (Fatemi, 2021, p. 92). Так, направленность на причинение добра другим людям способна расширять сердце, а проявления сострадания и щедрости способствуют его бодрости (vivacity).

«Для многих сердце может ассоциироваться с эмоциями, страстью, пылом и энтузиазмом. Для ряда других сердце может быть связано с физиологическим сердцем. При метафорическом использовании, отчетливо и независимо от телесно-ориентированного сердца, значение слова “сердце” демонстрирует обширный и богатый репертуар аллюзий и атрибуций, а также разъяснение сущности, которая может быть неизвестна тем, кто привержен мирскому подтексту сердца» (Ibid, p. 66).

Раскрывая концепцию сердца (Qalb) в исламской духовно-психологической перспективе, С. Фатеми проясняет отличия этой интерпретации от иных значений сердца в восточных духовных воззрениях. Согласно представлениям о сердце (Qalb) в исламской духовной литературе, есть две различные сущности сердца: одна принадлежит телу, а другая связана с душой. Первая может быть здоровой и прекрасной, тогда как вторая – больной, и наоборот. В качестве примера используется образ мудреца, наделенного добродетелями и совершающего благородные поступки, но чье физическое сердце поражено болезнью, в то время как духовное сердце остается неповрежденным. Забота о духовном сердце требует от человека осознанности, внимательности, очищения, нестяжательства, практик отстраненности, уважения и доверия к людям.

«Когда люди находятся во власти своего автоматического, импульсивного поведения, они в основном действуют с реактивной позиции. Осознанность (mindfulness) поддерживает и консолидирует осознание, поскольку помогает нашему выбору быть связанным с великолепием окружающего мира. Очищение состоит в сознательной попытке освободить свое сердце от всего, что блокирует или останавливает духовное развитие. Ревность, высокомерие, жадность, чванство, эгоизм и угнетение – вот лишь некоторые из примеров, которые препятствуют достижению ориентированного на мир сердца. ...Очищение также требует программы самоуправления и самодисциплины, позволяющей постоянно контролировать свои действия, мысли и поведение. Это не следует путать с навязчивой идеей, когда кого-то постоянно атакуют тревожные мысли и поведение. <...> Нестяжательство означает не то, что вы не должны ничем владеть, нестяжательство – это то, что ничто не должно владеть вами ... Практика отстраненности повысит восприимчивость сердца на пути к расширению своих возможностей, [духовному] самообогащению и самооживлению» (Ibid, p. 89).

Становление и развитие внутреннего мира в исламской духовной традиции предполагает воспитание здорового сердца. «В Священном Коране описано почти 50 типов сердца», а «каждый из стихов с тематическим анализом сердца раскрывает элементы, способствующие формированию любого из этих сердец» (Ibid, p. 90). Особое внимание уделяется «пониманию функций сердца», «обучению сердца», а также «изменению и ревизии сердца» (Ibid, p. 90).

В исламской психологической традиции различается открытое и закрытое сердце. «Сердца могут замыкаться и закрываться, когда они не получают духовной живости и веселья. Если сердце человека затуманено и окутано эгоизмом, одержимостью благами и вещами преходящего мира, его зрение будет захвачено импульсами, эмоциональной поспешностью, чувственным расхищением и бессмысленными формами реактивности. Чем больше сердце человека погружено в материалистические нужды, тем сильнее его способности регрессируют к плотским желаниям, животным побуждениям и эгоистическим склонностям» (Ibid, p. 89).

Согласно этой традиции, как достижение глобального мира (world peace), так и гармония внутреннего мира (peace) нуждается в очищении и оживлении человеческого сердца. Эгоистической установке сопутствует и узость мышления. Страхи и тревоги наряду с чрезмерной сосредоточенностью на материальных благах приводят к

окукливанию души. Даже рассуждая о мире, человек может оставаться в силках внутренних конфликтов и психического напряжения.

«Понимание жизненно важной роли сердечности в развитии ориентации на сострадание, сочувствие, доброту, любовь и миролюбие неоднократно цитируется и демонстрируется в исламском взгляде на мир. Сердечность обеспечит человеку глубокий интерес и серьезную попытку пересмотреть свое положение в мире, чтобы обеспечить ежедневное повышение своей производительности с точки зрения критериев, ориентированных на сердце, а не на материалистические мерки. Это требует от каждого осознанного участия в продвижении щедрости и доброжелательности в мире ...» (Ibid, p. 91).

Опираясь на размышления других авторов, С. Фатемид подчеркивает необходимость провести различие между искаженными представлениями о духовности и религиозности, существующими «во имя религий и духовности» («in the name of religions and spirituality»), и подлинной сущностью духовности и религиозности («distinction between misrepresentation of spirituality and the nature of spirituality»). Если вера сочетается с эгоистичной политикой, а «проекция заменяет эмпатию», в таких случаях религиозность становится разрушительной. Опасности представляет не вера, а эгоизм — из-за невосприимчивости к чужой точке зрения. Напротив, подлинная безопасность в мире основана на человеческой способности сочувствовать, понимать и более чутко воспринимать внутренний мир других людей (Ibid, p. 91).

В завершающей части книги С. Фатемид старается продемонстрировать особый гуманизм психологии, основанной на учении ислама.

«Психология, основанная на исламе, разъясняет важность самоуправления и саморегуляции относительно направления использования власти. Тот, кто чувствует себя ненужным и пропитан высокомерием, может начать стремиться к власти любой ценой. <...> Исламский психологический взгляд на мир усматривает одну из главных причин высокомерия и разрушительные его последствия в виде чувства ненужности. Когда человек ощущает себя беспочвенным и ненужным, он не чувствует необходимости соблюдать какие-либо законы и, следовательно, считает себя вправе делать все, что пожелает» (Ibid, p. 84).

Заключение

Итак, по мысли С. Фатеми, психология мира, устремленная к изучению внутренней жизни человека, осознанности, осмысленности его жизненного пути и экзистенциальным выборам, помогает, если и не справиться, то быть лучше подготовленными к таким реалиям современности, как этнические конфликты, вооруженные конфронтации, терроризм, бездушные, всеобщая пандемия. При этом психология мира опирается не столько на теоретические дискурсы современной западной психологии, сколько на изучение меняющегося человека, находящее отражение в искусстве, музыке, поэзии, кинофильмах, творческой деятельности и иного рода эстетических пристрастиях.

На протяжении всей своей книги С. Фатеми стремится развенчать предубеждения, приписываемые им западной психологии, например, что духовность есть нечто из сферы безнадежно скомпрометированного, а научное знание более ценно, нежели духовные истины. Он солидаризируется с теми, щедро цитируемыми в книге авторами, которые призывают обратить внимание западной психологии на тонкости человечности, более тесно сотрудничать с гуманитарным познанием, искусством и восточной мудростью.

«Западная господствующая психология больше ориентирована на точку зрения наблюдателя, а не на точку зрения актора. Это привело к маргинализации, тривиализации и дегуманизации действующих лиц» (Fatemi, 2021, р. 81). Лишь обновленная психологическая наука может дать голос «альтернативным способам взгляда на человеческую душу, выходящим за рамки редукционистских моделей господствующей психологии» (Fatemi, 2021, р. 69). Это психология, признающая многомерность своей исследовательской области, развивающая более широкий взгляд на такой предмет, как исследование человека, не элиминирующая его из жизненной реальности. С. Фатеми полагает, что распространение подобного подхода способно не только вывести психологическую науку из кризиса, но и спасти нашу планету.

Сердечность (heartfulness) как психологическая категория, развиваемая в восточной духовной традиции, согласно С. Фатеми, служит путеводной звездой к обретению глобального мира (global peace). Она позволяет объединить разорванную в канонических психологических подходах сферу эмоционального, когнитивного и духовного в человеке; направлять субъекта к достижению подлинной эмоциональной, интеллектуальной и духовной зрелости. Сердечность также способна

выступить основой общечеловеческих ценностей и устремлений к общему благу – миру во всем мире (world peace).

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

- Бахтин, М.М. Философская эстетика 1920-х годов. Собрание сочинений в 7 томах. М.: Языки славянской культуры, 2003. Том 1.
- Лангер, Э. Осознанность. М.: Издательство «Э», 2017.
- Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. DOI:10.1017/9781108784603
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness Meditation for Everyday Life. London: Piatkus, 1994.
- Kabat-Zinn, J. Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. New York: Hyperion, 2006.
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness for Beginners: reclaiming the present moment – and your life. Boulder, CO: Sounds True, Inc., 2012.
- Langer, E.J. Mindfulness. Reading, MA: Addison Wesley, 1989.
- Langer, E.J. The Power of Mindful Learning. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.
- Langer, E.J. On Becoming an Artist. New York: Ballantine Books, 2005.
- Langer, E.J. Counter clockwise: mindful health and the power of possibility. New York: Ballantine Books, 2009.
- Schneider, K.J. Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life. St. Paul, MN: Paragon House, 2004.
- Schneider, K.J. Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice. New York: Routledge, 2008.
- Schneider, K.J. Awakening to Awe: Personal stories of profound transformation. Lanham, MD: Jason Aronson, 2009.
- Schneider, K.J. The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it. Colorado Springs, CO: University Professors Press, 2013.
- Teo, T. Outline of theoretical psychology: Critical investigations. London: Springer, 2018.

Сведения об авторе

Марина С. Гусельцева, доктор психологических наук, доцент, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Институт психологии имени А.С. Выготского, РГГУ, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Митуская пл., д. 6; mguseltseva@mail.ru

Guseltseva M.S.

Book review. Fatemi S. The Psychology of Inner Peace:
Discovering Heartfulness. Cambridge:
Cambridge University Press, 2021

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia
Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia

Discussed by Ph.D. S.M. Fatemi psychology of the inner peace is based on an in-depth understanding of humanness and its innerness. This psychology seeks to lead modern man to an understanding of the unity of planetary life, to the common deep roots of the people inhabiting the planet, as well as to comprehend ways to achieve harmony of the inner peace. Criticizing the European and American intellectual traditions in psychology for excessive rationalism and pragmatism, S.M. Fatemi contrasts the Western approach with ideas about humanness, spirituality and heartfulness, developed in the context of Eastern philosophical, religious and mystical teachings. The book takes a new look at the concepts of “heart” and “heartfulness”, which are presented in psychology only as metaphorical constructs. S.M. Fatemi shows that the focus of psychology on cognitive achievements, linearity, analyticity and causality often overlooks difficult-to-objectify, but extremely important for the development of humanity phenomena: compassion, mercy, benevolence and kindness. Although these psychological qualities are the very essence of humanism, modern psychology lacks an approach that puts humanness at the forefront. According to S.M. Fatemi, such a direction in psychology can be the psychology of peace. The word “peace” has two meanings in Russian: the universe, global world, the way of existence of humanity united on the planet, the living and social space of human development, as well as peace as a state of mind, tranquility and peace of mind, peaceful coexistence of individuals and entire nations, avoidance of hostility, conflicts and wars. In his book, S. Fatemi proves that the conscious cultivation of a special psychological quality of a person – heartfulness – ultimately contributes to world peace.

Key words: peace, psychology of the inner peace, humanness, spirituality, heartfulness, human development

For citation: Guseltseva, M.S. (2024). Book review. Fatemi, S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021. New Psychological Research, No. 1, 159–181. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_08

Acknowledgment

The article was carried out within a State assignment, project FNRE-2024-0016.

References

- Bahtin, M.M. (2003). *Philosophical aesthetics of the 1920s. Collected works in 7 volumes*. Vol. 1. Moscow: Yazyki slavyanskoi kul'tury.
- Fatemi, S. (2021). *The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness*. Cambridge: Cambridge University Press. DOI:10.1017/9781108784603
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: reclaiming the present moment – and your life*. Boulder, CO: Sounds True, Inc.
- Langer, E. J. (2017). *Osoznannost' [Mindfulness]*. Moscow: Izdatel'stvo «E».
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Langer, E.J. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E.J. (2005). *On Becoming an Artist*. New York: Ballantine Books.
- Langer, E.J. (2009). *Counter clockwise: mindful health and the power of possibility*. New York: Ballantine Books.
- Schneider, K.J. (2004). *Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life*. St. Paul, MN: Paragon House.
- Schneider, K.J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. New York: Routledge.
- Schneider, K.J. (2009). *Awakening to Awe: Personal stories of profound transformation*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Schneider, K.J. (2013). *The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it*. Colorado Springs, CO: University Professors Press.
- Teo, T. (2018). *Outline of theoretical psychology: Critical investigations*. London: Springer.

Information about the author

Marina S. Guseltseva, Sc.D. (Psychology), Associate professor, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya square, Moscow, Russia, 125047; *mguseltseva@mail.ru*

Юрченко Н.И.

Обзор статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect»

Yurchenko N.I.

Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect»

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия

Представлен обзор статьи доктора философских наук Джона Сулера «The Online Disinhibition Effect» (перевод: «Эффект дезингибиции в онлайн-пространстве»). Автор углубляется в феномен того, как по-разному люди ведут себя в Интернете и при личном общении. В статье исследуются шесть ключевых факторов, способствующих данному явлению: диссоциативная анонимность, невидимость, асинхронность, солипсическая интроспекция, диссоциативное воображение и минимизация авторитета. Диссоциативная анонимность снижает чувство уязвимости и ответственности, облегчая дезингибированное поведение. Невидимость устраняет ингибиции, связанные с внешностью и невербальными подсказками, позволяя людям выражать себя более свободно. Асинхронность помогает открываться людям без немедленных социальных последствий. Солипсическая интроспекция подчеркивает размытие границ между собой и другими в виртуальных средах и её значение для дезингибированного поведения. Диссоциативное воображение рассматривается как психологический процесс, лежащий в основе онлайн-фантазии, и облегчающий дезингибицию. Минимизация авторитета, приводящая к демократизации онлайн-пространств, дает людям больше свободы в выражении себя. Автор иллюстрирует, как эти факторы взаимодействуют друг с другом, и выявляет причины возникновения дезингибиции (растормаживания) в онлайн-пространстве. Примечательно, что в статье подчеркивается роль личностных особенностей во влиянии на степень этого растормаживания. Одна из сильных сторон исследования Сулера заключается в том, что оно отходит от рассмотрения расторможенности как простого раскрытия своего «истинного я». Вместо этого автор предлагает концептуализировать расторможенность как сдвиг внутри самоструктуры. В целом, в статье представлена ценная информация о сложностях онлайн-поведения, позволяющая по-новому взглянуть на природу дезингибиции в киберпространстве.

Ключевые слова: дезингибция, диссоциативная анонимность, невидимость, асинхронность, солипсическая интросекция, диссоциативное воображение, минимизация авторитета, интрапсихические констелляции

Для цитирования: Юрченко, Н.И. Обзор статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect» // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 182–190. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_09

Введение

В статье доктора философских наук Джона Сулера «The Online Disinhibition Effect» (перевод: «Эффект дезингибции (растормаживания) в онлайн-пространстве») представлен анализ пользовательского поведения, наблюдаемого в киберпространстве. Исследование проливает свет на феномен, когда люди демонстрируют поведение в Интернете, отличающееся от поведения при личном взаимодействии.

Опираясь на наблюдения обычных интернет-пользователей, врачей и исследователей, автор статьи обращается к концепции эффекта онлайн-дезингибции, онлайн-растормаживания (online disinhibition effect) – термин, обозначающий описание того, как люди более открыто выражают себя в цифровой сфере, чем в реальной.

Поясняется, что этот эффект растормаживания действует в двух противоположных направлениях: добродетельном (benign disinhibition) и токсичном (toxic disinhibition). В то время как некоторые люди демонстрируют позитивное и конструктивное поведение, например, делятся личными мыслями и проявляют доброту, другие транслируют негативное поведение, прибегая к употреблению обценной лексики, резкой критики, угроз, а также к ненависти и гневу.

Поднимается вопрос об основных мотивах каждого выше указанного типа поведения. Исследователь предполагает, что добродетельная расторможенность может быть результатом стремления к самопознанию и личностному росту, тогда как токсичная расторможенность, скорее всего, является результатом слепого катарсиса или навязчивого повторения без ориентации на личностный рост.

Как и во всех концептуальных дихотомиях, отличить добродетельную дезингибцию от токсичной в некоторых случаях довольно сложно, так как то, что может показаться негативным в одном контексте, может быть терапевтическим или социально приемлемым в другом.

Джон Сулер задаётся вопросами о причинах появления онлайн-дезингибции, а также о том, какие элементы киберпространства

приводят к ослаблению психологических барьеров, которые препятствуют выявлению скрытых чувств и потребностей. Он указывает на шесть ключевых факторов, способствующих расторможенности в Интернете, подчеркивая сложное взаимодействие между различными элементами киберпространства. Исследуя эти факторы, автор предоставляет ценную информацию о механизмах, лежащих в основе онлайн-поведения.

Диссоциативная анонимность

Имена пользователей и адреса электронной почты, часто лишённые личных идентификаторов, позволяют людям скрывать свою подлинную личность в киберпространстве. Отсутствие легко идентифицируемой информации о людях, участвующих в онлайн-взаимодействии, способствует возникновению у них чувства анонимности и, как следствие, дезингибции.

Посредством анализа Дж. Сулер объясняет, как анонимность позволяет людям отделить свои действия в Интернете от своей офлайн-идентичности, создавая чувство отстранённости и снижая уязвимость. Такое отделение от последствий ненормативного поведения в реальной жизни побуждает людей вести себя так, как они не решились бы при личном общении.

Более того, в статье подчеркивается разделение «Я» и онлайн-я, когда люди могут дистанцироваться от своего онлайн-поведения и уклоняться от ответственности за свои действия. По мнению автора, эта отстранённость от моральных и социальных ограничений ещё больше усиливает эффект растормаживания. Фактически люди в состоянии даже убедить себя в том, что эти онлайн-поведенческие черты «вовсе не я».

Невидимость

Автор исследует, как отсутствие визуальных подсказок в онлайн-взаимодействии порождает ощущение невидимости и способствует эффекту расторможенности.

Во многих текстовых онлайн-средах люди не могут видеть друг друга, создавая ощущение анонимности и невидимости. По их мнению, эта невидимость побуждает людей проявлять поведение, которое они не могли бы проявлять при личном общении.

Подчеркивается различие между анонимностью и невидимостью: хотя анонимность также скрывает личность, но невидимость помимо сокрытия личности исключает визуальные и слуховые

сигналы. Отсутствие физического присутствия усиливает эффект дезингибиции, поскольку люди освобождаются от беспокойства по поводу своей внешности и того, как их воспринимают другие.

Проводя параллели с традиционной психоаналитической теорией (где аналитик сидит за пациентом, чтобы оставаться физически неоднозначной фигурой, не выражающей никаких эмоций, без мимики, жестов, чтобы пациент мог свободно обсуждать всё, что ему хочется, не ориентируясь на реакции аналитика), автор подчеркивает освобождающий эффект невидимости в онлайн-взаимодействии. способствующий открытому обсуждению,

Отмечается, что избегание зрительного контакта в повседневной офлайн-коммуникации также дезингибирует людей, позволяя им более свободно выражать своё мнение. Текстовое общение, как утверждает Сулер, даёт встроенную возможность сохранить это чувство невидимости и «увести взгляд в сторону».

Асинхронность

В статье проводится фундаментальное различие между асинхронным общением, при котором ответы не мгновенные, а могут занять минуты, часы или даже дни, и синхронным общением, при котором взаимодействие происходит в режиме реального времени.

Опираясь на психологические принципы, в статье исследуется, как отсутствие немедленных реакций при асинхронном общении растормаживает людей, позволяя им обходить социальные нормы и ограничения, обычно регулирующие личное взаимодействие. Без давления немедленной обратной связи люди могут оказаться более склонными к глубокому выражению мыслей и эмоций, независимо от того, соответствуют ли эти их выражения ожиданиям общества.

Джон Сулер погружается в концепцию «эмоционального удара и бегства» (emotional hit and run), феномена, выявленного онлайн-психотерапевтом Кали Манро, при котором люди могут сначала эмоционально ярко вступать в онлайн-общение, а затем вовсе отказываться от разговора. По мнению автора, такому поведению способствует асинхронный характер онлайн-коммуникации, дающий людям чувство безопасности и отстраненности.

Солипсическая интроекция

В основе дискуссии лежит концепция солипсической интроекции, т.е., когда люди усваивают голоса и личности своих онлайн-собеседников, создавая в сознании сложные психологические

полотна. Из-за отсутствия сигналов, возникающих в ситуации лицом к лицу, люди могут присваивать визуальные образы и даже голоса своим онлайн-компаньонам, создавая сложные повествования, сформированные личными ожиданиями, желаниями и прошлым опытом.

Джон Сулер исследует, как онлайн-отношения, реальные или воображаемые, могут глубоко укорениться в интрапсихическом мире, стирая границы между реальностью и фантазией. Проводя параллели с творческими начинаниями такими, как написание романа или пьесы, он подчеркивает, что киберпространство служит сценой, где люди могут участвовать в сложных ролевых играх и фэнтезийных сценариях, часто с чувством расторможенности.

Рассматривается феномен субвокализации, при котором люди «слышат» голоса своих цифровых собеседников, используя собственный внутренний голос. Этот внутренний диалог, как утверждает исследователь, может способствовать возникновению чувства безопасности и близости, побуждая людей выражать свое мнение более открыто и свободно, чем при личном общении.

Посредством анализа солипсической интроспекции автор проливает свет на сложное взаимодействие между онлайн-коммуникацией и человеческой психикой. Он предлагает ценную информацию для исследователей, психологов и людей, стремящихся понять динамику онлайн-взаимодействия и его влияние на психическое здоровье и благополучие.

Диссоциативное воображение

Джон Сулер разбирает в статье концепцию диссоциативного воображения, согласно которой люди отделяют свою онлайн-личность от своей офлайн-идентичности, рассматривая интернет-взаимодействия как отдельное, воображаемое измерение. Опираясь на идеи Эмили Финч, известной писательницы и адвоката по уголовным делам, исследователь показывает, что некоторые люди воспринимают свою онлайн-жизнь как игру с чёткими правилами и нормами, это позволяет им отказаться от ответственности за свои действия в виртуальной сфере.

Отмечается глубокое влияние диссоциативного воображения на виртуальное поведение: люди, которым трудно отличить фантазию от реальности, они могут стирать границы между онлайн-фэнтезийной средой и реальными социальными взаимодействиями. В обществе, движимом средствами массовой информации и цифровыми

технологиями, сила воображения пронизывает реальность, позволяя сформировать восприятие себя и других как в онлайн-, так и в офлайн-контексте.

Исследуется взаимосвязь между диссоциативным воображением и анонимностью. Несмотря на то, что анонимность усиливает эффект диссоциации, автором подчёркивается различие этих двух феноменов по сложности диссоциированного Я. В то время как анонимность может привести к упрощению самовыражения, диссоциативное воображение способствует развитию сложной, многогранной онлайн-персоны.

Минимизация авторитета

Центральное место в статье занимает идея о том, что отсутствие физических сигналов таких, как одежда, язык тела и окружение, снижает влияние авторитета в текстовой онлайн-среде. В отличие от взаимодействия лицом к лицу, где статус и власть часто передаются посредством визуальных подсказок, онлайн-сфера уравнивает правила игры, позволяя людям участвовать в общении на равных, независимо от их офлайн-статуса.

Более того, в статье подчеркивается, как философия Интернета в качестве эгалитарного пространства способствует развитию культуры однорангового взаимодействия, где люди чувствуют себя вправе свободно выражать своё мнение, не опасаясь репрессий со стороны авторитетных лиц. Этот идеал равенства и инноваций пронизывает онлайн-сообщества, побуждая людей высказывать своё мнение и бросать вызов общепринятым нормам.

Выделяя важность коммуникативных навыков, настойчивости и качества идей по сравнению с традиционными маркерами статуса, статья указывает на демократизирующее влияние киберпространства. В этом цифровом мире люди имеют смелость высказываться и бросать вызов авторитетам, способствуя динамичному и разнообразному онлайн-дискурсу.

Индивидуальные различия и предрасположенности

Эффект растормаживания онлайн не является одинаковым у разных людей, а скорее варьируется в зависимости от ряда индивидуальных особенностей. Такие факторы, как интенсивность основных эмоций, количество потребностей и уровень мотивации выделены в качестве ключевых, определяющих восприимчивость к дезингибированности.

Кроме того, важную роль играют стили личности: люди проявляют различную степень сдержанности или самовыражения в зависимости от своих уникальных черт. Например, люди с демонстративным поведением описываются как более открытые и эмоциональные, в то время как люди с компульсивными чертами, как правило, более сдержанны в своем онлайн-взаимодействии.

Подчеркивается, что эффект растормаживания у разных людей имеется не в одинаковой мере. Некоторые пользователи взаимодействуют в онлайн-среде с незначительным отклонением от их офлайн-поведения, а у других разница между реальным и виртуальным поведением будет радикальной.

Сдвиги в интрапсихических констелляциях

Черпая вдохновение из теорий Фрейда и Юнга, автор статьи исследует, как онлайн-взаимодействия могут вызывать сдвиги в интрапсихических констелляциях человека, что приводит к разному самовыражению в онлайн- и офлайн-контексте. Подчеркивается, что дезингибированное поведение в Интернете не обязательно отражает более подлинное или истинное Я, а скорее представляет собой один из аспектов многомерной личности.

В статье подчеркивается важность учета личных и культурных ценностей при определении того, какие аспекты личности считаются подлинными. Автор бросает вызов идее о том, что дезингибированность демонстрирует скрытые истины, утверждая следующее: это лишь один из процессов динамики личности, не менее реальный и существенный, чем другие процессы.

Психоаналитики часто сосредотачиваются на работе с защитами и сопротивлением, чтобы понять и устранить ингибиторы структуры личности. Однако, даже когда защитные механизмы выявлены и снижены, они всё равно остаются, выполняя важные регуляторные функции внутри личности.

Личность, как утверждает исследователь, не отделена от окружающей среды; вместо этого она выражается в различных ситуативных контекстах. Автор предлагает концептуализировать внутренний психологический мир как интрапсихическое поле, содержащее взаимосвязанные кластеры эмоций, памяти и мышления, находящиеся под влиянием переменных окружающей среды. Эта точка зрения помогает объяснить эффект растормаживания как переход к интрапсихической констелляции, диссоциированной от личного Я.

Таким образом, автор резюмирует, что различные способы онлайн-коммуникации и среда способствуют разнообразию самовыражения, но ни одна из его форм по своей сути не является более истинной, чем другие. Он отмечает, что комплексная теория психотерапии в применении к киберпространству должна исследовать, как компьютерная среда может выражать, развивать и регулировать различные аспекты структуры личности.

В целом статья Джона Сулера содержит ценные идеи о различных факторах, способствующих онлайн-дезингибции, предлагая многомерную модель интрапсихических констелляций для понимания человеческого поведения в виртуальной среде.

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

Suler, J. The online disinhibition effect // *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7. No. 3. P. 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295

Сведения об авторе

Наталья И. Юрченко, магистр психологии, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; *yurchenko_natalya@icloud.com*

Yurchenko N.I.

Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect»

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia

The overview of the article “The Online Disinhibition Effect” by John Suler, PhD, is presented. The author delves into the phenomenon of how differently people behave online and in person. The article examines six key factors contributing to this phenomenon: dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination, and minimization of status and authority. Dissociative anonymity reduces feelings of vulnerability and responsibility, facilitating disinhibited behavior. Invisibility removes inhibitions associated with appearance and nonverbal cues, allowing people to

express themselves more freely. Asynchronicity helps you open up to people without immediate social consequences. Solipsistic introjection emphasizes the blurring of boundaries between self and others in virtual environments and its implications for disinhibited behavior. Dissociative imagination is seen as a psychological process underlying online fantasy and facilitates disinhibition. The minimization of status and authority leading to the democratization of online spaces gives people more freedom to express themselves. The author illustrates how these factors interact with each other and identifies the causes of disinhibition in the online space. It is noteworthy that the article emphasizes the role of personality traits in influencing the degree of this disinhibition. One of the strengths of Suler's research is that it moves away from viewing disinhibition as simply the revelation of one's "true self." Instead, he proposes to conceptualize disinhibition as a shift within the self-structure. Overall, the article provides valuable insight into the complexities of online behavior and prompts new thinking about the nature of disinhibition in cyberspace.

Key words: disinhibition, dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination, minimization of status and authority, intrapsychic constellations

For citation: Yurchenko, N.I. (2024). Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect». *New Psychological Research*, No. 1, 182–190. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_09

Acknowledgment

The article was prepared within a state task, project FNRE-2024-0016.

References

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295

Information about the author

Natalya I. Yurchenko, Master of Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; *yurchenko_natalya@icloud.com*

Приложение
Аннотации докладов на международной конференции
«Психология личности: Культурные практики
развития потенциала человека»

Appendix
Abstracts of reports at the international conference
“Personality Psychology: Cultural Practices
for the Development of Human Potential”

DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_10

Полева Н.С.

Новые практики повседневности

Poleva N.S.

New everyday practices

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия
Московский институт психоанализа, Москва, Россия

В докладе рассматривалась 1) смена модели VUCA мира объяснительной моделью BANI, каждая из которых предлагает свои основные стратегии ответов на вызовы современности; 2) как они проявляются в трансформациях индивидуального стиля повседневной жизни молодых поколений, что в конечном итоге способствует достижению устойчивости личности в хрупком и изменчивом мире. На основе анализа результатов социологического исследования, направленного на изучение переопределения и переосмысления миллениалами и поколением Z понятия «Wellness», а также анализа рейтинга основных видов повседневных практик поддержания своего психического здоровья молодыми поколениями, были выделены следующие тренды в трансформациях индивидуального стиля повседневной жизни повседневного, направленных на поддержание устойчивости и благополучия личности: 1) переориентация с прежних эталонов совершенства внешнего вида и внешнего благополучия на свое внутреннее состояние, собственные потребности ума и тела; 2) отказ от соблюдения жестких правил в пользу гибкости, осознанности и интуиции; 3) признание уникальности каждой личности и отсутствие универсальных способов достижения благополучия, одинаково полезных для всех, необходимость индивидуализации; 4) выбор и конструирование

своих индивидуальных способов поддержания благополучия и хорошего самочувствия, которые направлены на поддержание устойчивости личности и складываются в индивидуальный стиль жизни. В этих трансформациях повседневности можно увидеть ответы на вызовы ВАНИ-мира – как отражаются гибкость, эмпатия, осознанность, интуиция и понимание контекста на уровне повседневной рутины. Вместе с тем «изменяющийся человек в изменяющемся мире» не только пассивно отражает происходящие изменения, но одновременно сам является субъектом изменений, конструируя новую картину мира, которая воплощается в трансформации повседневной жизни и развитии новых практик повседневности.

Ключевые слова: VUCA, BANI модели мира, понятия «Wellness», миллениалы, поколение Z, трансформация повседневной жизни

Для цитирования: Полева, Н.С. Новые практики повседневности // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 191–193. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_01

Благодарность

Исследование выполнено в рамках госзадания FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Сведения об авторе

Наталья С. Полева, кандидат психологических наук, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; *npoleva@mal.ru*

Poleva N.S.

New everyday practices

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

The paper examined 1) the replacement of the VUCA model of the world by the BANI explanatory model, each of which offers its main strategies for responding to the challenges of modernity; 2) how they manifest themselves in transformations of the individual style of daily life of younger generations, which ultimately contributes to the achievement of personal resilience in a fragile and changeable world. Based on the analysis of the results of the sociological research aimed at studying the redefinition and redefinition of the

concept of "Wellness" by Millennials and Generation Z, as well as analyzing the rating of the main types of everyday practices of maintaining their mental health by younger generations, the following trends in the transformations of the individual style of everyday life of the everyday person aimed at maintaining the sustainability and well-being of the individual were identified: 1) reorientation from the previous standards of perfection of appearance and external well-being to one's inner state, one's own needs of mind and body; 2) refusing to follow rigid rules in favor of flexibility, awareness, and intuition; 3) recognition of the uniqueness of each individual and the lack of universal ways of achieving well-being, equally useful for all, the need for individualization; 4) choosing and constructing their individual ways of maintaining well-being and wellness, which aim to maintain personal resilience and fold into an individualized lifestyle. In these transformations of everyday life we can see answers to the challenges of the BANI-world – how flexibility, empathy, awareness, intuition and understanding of context are reflected at the level of daily routine. At the same time, "a changing person in a changing world" not only passively reflects the changes taking place, but at the same time is the subject of changes himself, constructing a new picture of the world, which is embodied in the transformation of everyday life and the development of new practices of everyday life.

Key words: VUCA, BANI models of the world, concept of "Wellness", Millennials and Generation Z, transformations of everyday life

For citation: Poleva, N.S. (2024). New everyday practices. New Psychological Research, No. 1, 191–193. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_10

Acknowledgment

The study was conducted within the framework of the state assignment FNRE-2024-0016 «Psychological Effects of Digitization of the Educational Environment: Opportunities for Cognitive and Personal Development and Risks of Socialization».

Information about the author

Natalia S. Poleva, Ph.D (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 34–14, Kutuzovskii av., Moscow, Russia, 121170; npoleva@mail.ru

Андреева (Голубева) Н.А.

Индивидуальные и личностные характеристики цифровой
социализации в изменчивом мире

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия

Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

В рамках конференции «Психология личности: Культурные практики развития потенциала человека» на секции «Устойчивость личности в хрупком и изменчивом мире» были представлены результаты практического лонгитюдного исследования индивидуальных и личностных характеристик цифровой социализации. При изучении цифровой идентичности подростков и молодежи в обстановке транзитивности и современного технологического общества необходимо не только изучение внешних условий, в которых они развиваются, но и внутренних факторов (сферы их интересов, ценностей, увлечений, значимых структур информационного пространства, личностных особенностей) информационной социализации (Андреева, 2022; Марцинковская 2020; Марцинковская, Преображенская, 2020)

Цель доклада – показать эмпирические данные индивидуальных и личностных характеристик стиля идентичности пользователей и особенности восприятия и переработки информации, полученные в ходе лонгитюдного исследования. А также презентовать сравнительный анализ ведущего способа восприятия пользователей за последние десять лет. Проведено несколько серий исследований. В исследовании приняли участие более 300 человек. Респонденты были поделены на две возрастные группы - молодых, от 16 до 27 лет ($N = 285$) и людей среднего возраста от 27 до 50 лет ($N = 80$). Сравнивались данные полученные за 2012г., 2016г. и 2023г. Вторая серия исследования была посвящено сравнению данных, связанных с восприятием текущей ситуации. Выявлены изменения в способах восприятия и переработки информации, так полученные результаты показали, что людей с дигитальным способов восприятия и переработки информации стало в 3,5 раза больше, в сравнении с 2012г. Происходит интериоризация дигитального способа получения информации. Установлена связь информационной идентичности и шкалы приверженности с дигитальной модальностью. Приверженность помогает ориентироваться в постоянно меняющемся потоке информации, а дигитальный способ восприятия и переработки информации помогает собрать информацию и выстроить эффективную

стратегию по обработке получаемой информации, систематизировать ее и применить.

Переизбыток информации влияет на степень доверия пользователей к получаемой информации, а также растет шкала приверженности, которая отражает степень, в которой человек склонен придерживаться своих взглядов или же, напротив, непрестанно менять их. Многие пользователи сталкиваются с дефицитом смысла, понимания и доверия.

Исследование особенностей восприятия и отношения к цифровому пространству пользователей позволяет констатировать, что для пользователей с информационным стилем идентичности текущая ситуация рассматривается как новые возможности и переосмысление ценностей и личностных смыслов. Также наблюдается тенденция в саморазвитии и перестраивание своих взаимоотношений с цифровым пространством, в частности с социальными сетями и мессенджерами. Для пользователей с нормативным стилем идентичности текущая ситуация ассоциируется с ограничениями и трудностями.

Ключевые слова: цифровая повседневность, информационная осведомленность, ведущая модальность восприятия информации, информационная идентичность, приверженность

Для цитирования: Андреева (Голубева), Н.А. Индивидуальные и личностные характеристики цифровой социализации в изменчивом мире // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 194–197. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_11

Благодарность

Исследование выполнено в рамках госзадания FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

- Андреева (Голубева), Н.А. Личностные и ситуационные факторы цифровой идентичности в современном транзитивном мире // Новые психологические исследования. 2022. Т. 2, вып. 4. С. 29–49. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_04_02
- Марцинковская, Т.Д. Личностные границы пространства и времени в ситуации депривации по COVID-19 // Вопросы психологии. 2020. Т. 6. Вып. 4. С. 104–114.
- Марцинковская, Т.Д., Преображенская, С. В. Информационная социализация студентов в транзитивном мире // Вопросы психологии. 2020. Вып. 3. С. 45–56.

Сведения об авторе

Наталья А. Андреева (Голубева), кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Мнусская пл., д. 6; 9268881525n@gmail.com

Andreeva (Golubeva) N.A.

Individual and personal characteristics
of digital socialization in a changing world

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia
Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia*

During the conference "Personality Psychology: Cultural practices of human potential development", we presented the results of a practical longitudinal study of individual and personal characteristics of digital socialization at the section "Personality stability in a fragile and changeable world". While studying the digital identity of adolescents and young people in an environment of transitivity and modern technological society, it is as important to examine the external conditions in which they develop, as it is to study internal factors (areas of their interests, values, hobbies, significant structures of the information space, personal characteristics) of information socialization (Andreeva, 2022; Martsinkovskaya, 2020; Martsinkovskaya, Preobrazhenskaya, 2020).

The purpose of the report is to show empirical data on individual and personal characteristics of the identity style of users and the peculiarities of perception and processing of information obtained during a longitudinal study. We would also like to present a comparative analysis of the leading way of user perception over the past ten years.

Several series of studies have been conducted. More than 300 people participated in the study. The respondents were divided into two age groups – young people, from 16 to 27 years old ($N = 285$) and middle-aged people from 27 to 50 years old ($N = 80$). The data obtained for 2012, 2016 and 2023 have been compared. The data acquired in 2012, 2016 and 2023 have been compared. The second series of the study was devoted to comparing data related to the perception of the current situation.

Changes in the ways of information perception and processing have been revealed. For example, the results obtained have shown that compared to 2012 there are now 3.5 times more people who perceive and process information in a digital way. The digital way of acquiring information is being interiorized. The relationship between digital identity and commitment scale and digital modality has been established. Commitment helps to navigate the constantly

changing information flow while the digital way of perceiving and processing information helps to collect information and build an effective strategy for its processing, systematize it and apply it. An overabundance of information affects the degree of user confidence in the information received, and the scale of commitment is also growing, which reflects the degree to which a person is inclined to adhere to their views or, on the contrary, constantly change them. Many users face a lack of meaning, understanding, and trust.

The study of the peculiarities of perception and attitude to the digital space of users allows us to state that for users with an information identity style, the current situation is considered as new opportunities and a rethinking of values and personal meanings. There is also a trend in self-development and rebuilding their relationships with the digital space, in particular with social networks and messengers. For users with a normative identity style, the current situation is associated with limitations and difficulties.

Key words: digital society, digital everyday life, digital awareness, way of perceiving information, information identity, information perception modality, digital identity, commitment

For citation: Andreeva(Golubeva), N.A. (2024). Individual and personal characteristics of digital socialization in a changing world. *New Psychological Research*, No. 1, 194–197. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_11

Acknowledgment

The study was conducted within the framework of the state assignment FNRE-2024-0016 «Psychological Effects of Digitization of the Educational Environment: Opportunities for Cognitive and Personal Development and Risks of Socialization».

References

- Andreeva (Golubeva), N.A. (2022). Personal and situational factors of digital identity in the modern transitive world. *Novyye psikhologicheskiye issledovaniya*, 2(4), 29–49. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_04_02
- Martsinkovskaya, T.D. (2020). Personal boundaries of space and time in a situation of deprivation due to COVID-19. *Voprosy psikhologii*, 6(4), 104–114.
- Martsinkovskaya, T.D., Preobrazhenskaya, S.V. (2020). Information socialization of students in the transitive world. *Voprosy psikhologii*, 6(3), 45–56.

Information about the author

Natalya A. Andreeva, Ph.D (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya square, Moscow, Russia, 125047; 9268881525n@gmail.com

Аянян А.Н.

Цифровая идентичность молодежи – изменение содержание и статуса (2018-2022 гг.)

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия

В докладе на конференции «Психология личности: Культурные практики развития потенциала человека» на секции «Устойчивость личности в хрупком и изменчивом мире» были представлены результаты эмпирического исследования изменений в цифровой идентичности молодежи в период с 2018 по 2022 гг. Становление цифровой идентичности молодежи в современном технологическом обществе происходит в процессе пользовательской активности в цифровом пространстве. Субъект приходит к осознанию себя посредством цифровых образов, конструируемых в информационном пространстве, эти представления о себе отличается гибкостью и изменчивостью, претерпевают постоянные изменения в процессе коммуникации личности в цифровой среде (Андреева, 2022; Чернавин, 2022).

Цель доклада – показать изменения содержания и статуса цифровой идентичности современной молодежи на протяжении нескольких лет. В период с 2018 по 2022 год нами было организована и проведена серия исследований становления идентичности с использованием методик «Кто Я», «Я в прошлом. Я в настоящем. Я в будущем», авторской проективной рисуночной методики «Информационное пространство» (Идентичность и социализация в современном мире, 2015) и полуструктурированного интервью. Всего в исследовании приняли участие 307 человек.

В ходе анализа самоописаний респондентов нами были выделены «информационные, цифровые» самоописания, которые мы разделили по сферам активности на пять категорий: самоописания с использованием цифровых технологий для развлечения; использование цифровых технологий в продуктивных целях; цифровые технологий для общения; цифровые технологии для поиска и получения информации; цифровые технологии в целях презентации себя и своей деятельности. Подобные самоописания в 2018 году встречались в ответах 59% респондентов, в 2020 у 75% участников исследования, а в 2022 году у 87% молодых людей в выборке.

Примечательно, что большинство респондентов, принявших участие в исследовании в 2020 и 2021 гг., быстро и легко адаптировались к увеличению и расширению сфер цифровой активности и переходу на дистанционные и смешанные формы обучения в связи с

распространением пандемии Covid-19. Но были и те, кто столкнулся с трудностями как субъективного, так и объективного характера. К субъективным переживаниями, озвучиваемым участниками исследования, можно отнести проблему сосредоточения на учебе, прокрастинацию, чувство напряжения из-за несменяемости обстановки и рутины. К объективным трудностям – отсутствие возможности уединиться из-за стесненных бытовых условий, постоянное присутствие дома младших братьев и сестер, других родственников.

В 2022 г. нами были получены данные, которые показали, что среди респондентов происходила «миграция» пользователей в другие социальные сети, не подпадавшие под законодательные ограничения, активные пользователи запрещенных соцсетей отмечали необходимость использования сервисов VPN, а так же распространение таких явлений как думскроллинг/думсерфинг, хейта в пространстве социальных сетей, связанных с переживаниями по поводу происходящих политических и социальных изменений в стране и мире.

Ключевые слова: цифровая повседневность, цифровая идентичность, информационные самоописания, пользовательская активность, молодежь.

Для цитирования: Аянян, А.Н. Цифровая идентичность молодежи – изменение содержание и статуса // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 198–201. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_12

Благодарность

Исследование выполнено в рамках госзадания FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

- Андреева (Голубева), Н.А. Личностные и ситуационные факторы цифровой идентичности в современном транзитивном мире // Новые психологические исследования. 2022. Т. 2. №. 4. С. 29–49. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_04_02
- Идентичность и социализация в современном мире / Под ред. Т.Д. Марцинковской. М.: МПГУ, 2015.
- Чернавин, Ю.А. Цифровая идентичность личности: сущность, особенности возникновения и проявления // Человеческий капитал. 2022. № 12(168). С. 74–78.

Сведения об авторе

Анна Н. Аянян, магистр психологии, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; parbomenkoanna86@mail.ru

Ayanyan A.N.

Digital identity of youth – changing content and status (2018–2022)

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia

At the conference "Personality Psychology: Cultural Practices of Human Potential Development" within the section "Personality Stability in a Fragile and Changing World," the results of an empirical study on changes in the digital identity of youth from 2018 to 2022 were presented. The formation of digital identity among youth in today's technological society occurs through user activity in the digital space. Individuals come to self-awareness through digital images constructed in the information space, these self-representations are characterized by flexibility and variability, undergoing constant changes during personal communication in the digital environment (Andreeva, 2022; Chernavin, 2022).

The aim of the report is to demonstrate changes in the content and status of the digital identity of contemporary youth over several years. During the period from 2018 to 2022, we organized and conducted a series of identity formation studies using methods such as "Who Am I," "Me in the Past. Me in the Present. Me in the Future," the author's projective drawing technique "Information Space" (Identity and socialization in the modern world, 2015), and semi-structured interviews. A total of 307 individuals participated in the study.

Through the analysis of respondents' self-descriptions, we identified "informational, digital" self-descriptions, which we categorized into five spheres of activity: self-descriptions using digital technology for entertainment; use of digital technology for productive purposes; digital technology for communication; digital technology for searching and obtaining information; digital technology for self-presentation and personal activities. Similar self-descriptions were found in the responses of 59% of respondents in 2018, 75% in 2020, and 87% of young people in 2022.

It is noteworthy that the majority of respondents who participated in the study in 2020 and 2021 quickly and easily adapted to the increase and expansion of spheres of digital activity and the transition to distance and hybrid forms of learning due to the spread of the Covid-19 pandemic. However, there were those who encountered difficulties of both subjective and objective nature. Subjective experiences voiced by study participants include problems with concentration on studies, procrastination, a sense of tension due to the unchanging environment and routine. Objective difficulties include the lack of opportunity for solitude due to cramped living conditions, the constant presence of younger siblings, and other relatives at home.

In 2022, we obtained data showing that among the respondents there was a "migration" of users to other social networks not subject to legislative restrictions. Active users of prohibited social networks noted the necessity of using VPN services, as well as the spread of phenomena such as doomscrolling/

doomsurfing, hate speech in the space of social networks, associated with concerns about political and social changes in the country and the world.

Key words: digital everyday life, digital identity, informational self-descriptions, user activity, youth

For citation: Ayanyan, A.N. (2024). Digital identity of youth – changing content and status (2018–2022). *New Psychological Research*, No. 1, 198–201. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_12

Acknowledgment

The study was conducted within the framework of the state assignment FNRE-2024-0016 "Psychological Effects of Digitization of the Educational Environment: Opportunities for Cognitive and Personal Development and Risks of Socialization."

References

- Andreeva (Golubeva), N.A. (2022). Personal and situational factors of digital identity in the modern transitive world. *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, 4, 29–48. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_02_04_02
- Chernavin, Yu.A. (2022). Digital identity of personality: essence, features of emergence, and manifestations. *Chelovecheskii kapital*, 12(168), 74–78.
- Martsinkovskaya, T.D. (Eds.). (2015). *Identity and socialization in the modern world*. Moscow: MPGU.

Information about the author

Anna N. Ayanyan, Master (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; *parhomenkoanna86@mail.ru*